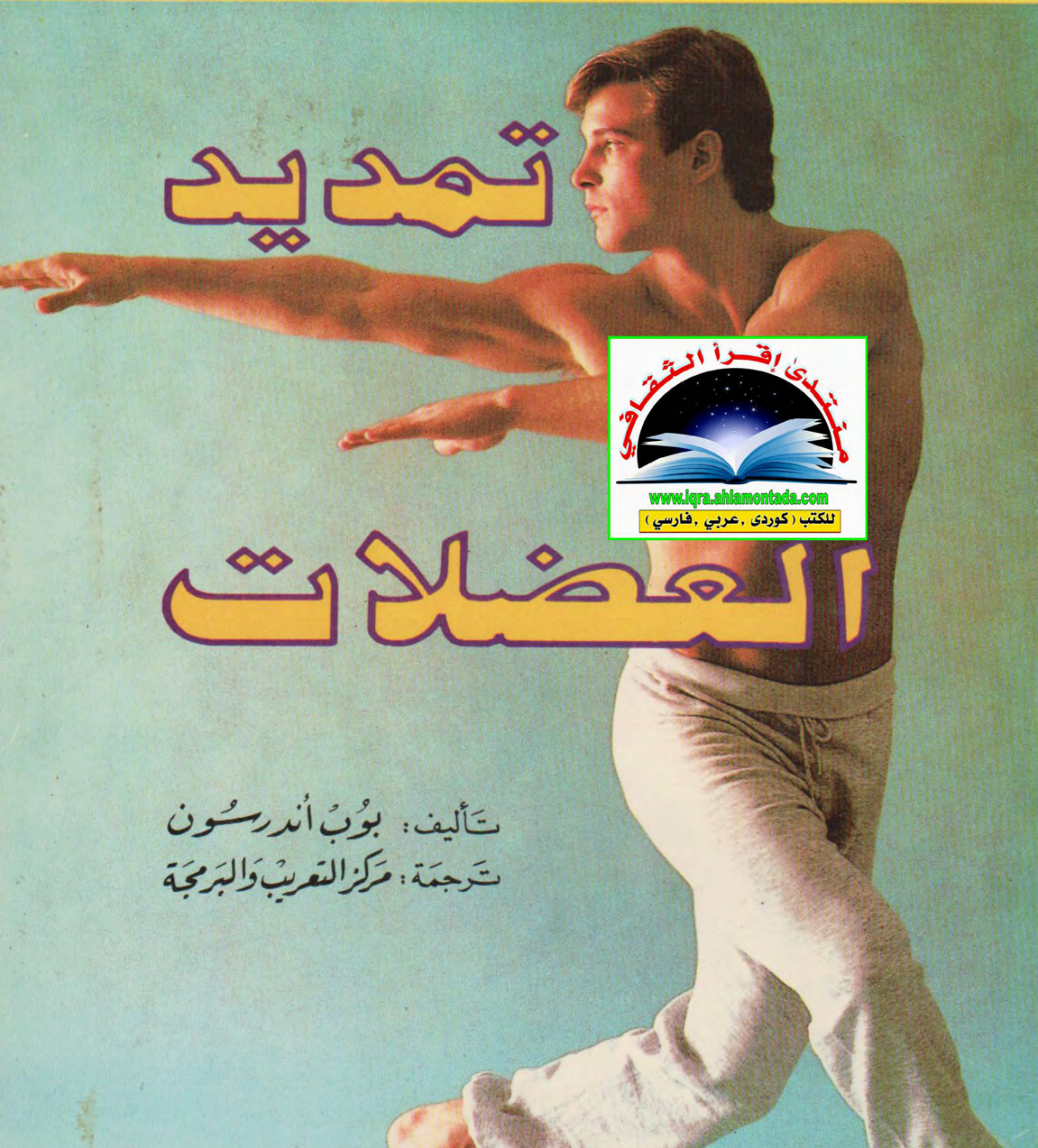
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



تمديد العضلات

تأليف: بوب أندرسون
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة

تمديد العضلات

تأليف: بوب أندرسون
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى

1412 هـ ــ 1991 م



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
هاتف 811373-811385-806983 ــ ص ب 13-5574
تلكس KHATAB 21713 LE — ABJAD 21583 LE
فاكس 860138-1-961 ــ بيروت ــ لبنان

المحتويات

تمديد العضلات

مقدمة

بدأ ملايين من الناس هذه الأيام باكتشاف فوائد الحركة. ففي كل مكان نجد من يمارس رياضة المشي أو التنس أو السكواتش أو قيادة الدراجات الهوائية أو السباحة. ماذا يتوخى هؤلاء من هذه الأعمال؟ ولماذا ظهر فجأة كل هذا الإهتمام النسبي باللياقة البدنية.

لقد تبين أن الناس النشيطين ممتلئون بالحياة، فهم أكثر قدرة على الاحتمال، مقاومون للأمراض، ويمتلكون أجساماً ممشوقة، وهم لذلك واثقون من أنفسهم وأقل اكتئاباً، ونراهم بالرغم من تقدمهم في السن لا يزالون يمتلكون الطاقة الكبيرة للعمل في مشاريع جديدة.

أظهرت الأبحاث الطبية مؤخراً أن قسمًا كبيراً من التوعك الصحي ينتج مباشرة عن النقص في النشاط البدني. وبعد إدراك أهمية النشاط البدني وأهمية العناية بالصحة بدأ نمط الحياة بالتغير. ان الحماس للحركة والرياضة السائد هذه الأيام ليس طفرة عابرة، إذ أصبحنا نعرف الآن أن المحافظة على النشاط الدائم ــ ليس لشهر أو سنة، إنما لمدى الحياة هي الطريقة الوحيدة لتجنب مرض الكسل.

لم يواجه أسلافنا مشاكل الجلوس الدائم السائدة حالياً، فقد كان عليهم أن يعملوا بكد ليعيشوا، فكانوا أقوياء وأصحاء نتيجة للأعمال الصعبة المتواصلة التي مارسوها خارج المباني؛ مثل قطع الأخشاب والنكش والحرث والزرع والصيد وكافة الأعمال والنشاطات اليومية الأخرى. ولكن مع حلول الثورة الصناعية بدأت الآلات تقوم بالأعمال التي كانت تنجز باليد وبالتالي أصبح الناس أقل نشاطاً وفقدوا شيئاً فشيئاً القوة والغريزة الطبيعية للحركة.

من المؤكد أن الآلات قد جعلت الحياة أسهل لكنها ولّدت في الوقت نفسه مشاكل جديدة، فبدلاً من المشي أصبحنا نركب السيارة، وبدلاً من صعود السلالم أصبحنا نستخدم المصاعد الكهربائية. وهكذا بعدما كنا في الماضي نشيطين باستمرار أصبحنا نقضي معظم أوقاتنا جالسين من دون حركة حتى أصبحت أجسامنا مخزناً للتوتر. فإذا لم يجد هذا التوتر مخرجاً طبيعياً له تصبح العضلات ضعيفة ومشدودة ونفقد الشعور بطبيعتنا البدنية وطاقة الحياة فينا.

إنما الأوقات تتغير، فقد حملت لنا السبعينات حقيقة ضرورة توفر الحياة الصحيحة، وحقيقة إمكان التحكم بالصحة وتجنب الضعف والأمراض، ففي هذه الأيام لم نعد نغتبط بالجلوس والاسترخاء وبدأنا نتحرك ونكتشف من جديد لذة الحياة الصحية المليئة بالنشاط والحركة. ماذا بعد؟ نستطيع الآن استعادة حياة أصح وأغنى في كافة مراحل عمرنا.

إن قدرة الجسم على التعافي ذاتياً ظاهرة طبيعية، فعندما يجري الجراح عملية جراحية لإزالة أو تصحيح أي خلل في جسم الإنسان تنتهي مهمته عند إقفال الجرح، ويبدأ الجسم بالعمل من تلك اللحظة ليلتئم الجرح ذاتياً بعد فترة. وهكذا فإن الطبيعة تكمّل عمل الجراح. نتمتع جميعنا بهذه القدرة المعجزة على استعادة الصحة بعد عملية جراحية أو بعد ضعف بدني ناتج عن قلة النشاط والحركة أو عن حمية سيئة.

ما هو دور تمدد العضلات في كل ذلك؟ إنه الرابط المهم بين حياة الجلوس الدائم وحياة النشاط والحركة. فلكي يصبح الجسم جاهزاً للحركة يجب أن تكون العضلات لينة ومتمددة ليتمكن الجسم من الانتقال من حالة الخمول إلى حالة النشاط من دون مواجهة إجهادات غير طبيعية، فتمدد العضلات مهم بشكل خاص إذا كنت تمارس رياضات مثل الركض أو ركوب

الدراجات أو التنس أو أية تمارين مجهدة أخرى، إذ أن هذه النشاطات غالباً ما تتسبب بانشداد العضلات وتصلبها. إن تمديد العضلات قبل وبعد هذه الرياضات والتمارين يحافظ على مرونة عضلاتك وجسمك ويجنبك الإصابات الشائعة مثل انتفاخ القصبة وأوتار «أخيل» في حالة رياضة الركض وما شابه، وألم الكتفين والكوعين في حالة رياضة التنس وما شابه.

نتيجة للازدياد الهائل في عدد الممارسين للرياضة والتمارين يومياً، أصبح توفر المعلومات الصحيحة عن تمدد العضلات من الأمور الحيوية. فبالرغم من أن عملية التمديد سهلة بحد ذاتها فإنها قد تضر بالجسم أكثر من نفعها له إذا لم تنفذ بالطريقة الصحيحة. لذلك من المهم جداً إدراك التقنيات الصحيحة لهذا العمل.

خلال السنوات العشر الماضية عملت مع فرق رياضية وفرق هواة وفي عيادات للطب الرياضي في كافة أنحاء الولايات المتحدة الأميركية، فوجدت أن القليل من الناس (بمن فيهم الرياضيين المحترفين) يعرفون كيفية تمديد العضلات بالطريقة الصحيحة. لقد تمكنت خلال تلك الفترة من تعليم طلابي أن تمديد العضلات هو الوسيلة السهلة غير المؤلمة ليصبح الإنسان جاهزاً للحركة. وقد وجد طلابي سهولة ومتعة في عملهم هذا. وبعد أن أصبحوا يقومون بتمديد عضلاتهم بانتظام وبالطريقة الصحيحة ساعدهم ذلك على تجنب الكثير من الإصابات وإعطاء أفضل ما باستطاعتهم في مجال رياضتهم.

أن تمديد العضلات شعور ممتع إذا ما أنجز بالطريقة الصحيحة. لا حاجة بك أن تحاول الوصول إلى حدود معينة أو التقدم أكثر كل يوم، كما ولا يجب أن تعتبر أنك في مسابقة مع نفسك لترى إلى أي مدى يمكن أن تصل، فالتمدد يجب أن يتوافق تماماً مع بنيتك العضلية الخاصة ومرونتك ومستويات التوتر المتغيرة لديك. الهدف هو خفض التوتر العضلي لتوفير الحرية في الحركة وليس التركيز على الوصول إلى المرونة المطلقة الأمر الذي يؤدي غالباً إلى تجاوز حدود التمدد وبالتالي حدوث إصابات.

يمكن أن تتعلم الكثير من حركة الحيوانات، فالهر أو الكلب مثلاً يعرف بالغريزة كيف يمدد عضلاته فيقوم بذلك عفوياً من دون أن يتجاوز حدود التمدد، وباستمرار وبشكل طبيعي حتى تصبح العضلات التي سيستعملها جاهزة تماماً.

إن تمديد العضلات عمل غير مجهد، بل على العكس فهو مريح ولا مجال فيه للمنافسة، فشعور الرشاقة والانتعاش المرافق له يجعل من الممكن التواصل مع العضلات والشعور بها. تمديد العضلات عمل يمكن ضبطه ليتوافق مع خاصية الفرد، إذ لا يوجد شروط أو قوانين يجب التقيد بها، تمديد العضلات يوفر لك الحرية المطلقة لتتصرف كما أنت وتتمتع بذاتك كما أنت.

يمكن لأيٍ كان أن يمارس تمارين تمديد العضلات، فمن غير الضروري أن تكون رياضياً كبيراً، يلزمك فقط أن تبدأ ببطىء، اعط نفسك ما يكفي من الوقت لتعتاد على الإجهاد الناتج عن النشاط البدني. ابدأ على مهل وبانتظام، واطمئن! إذ من المستحيل أن تحصل على نتائج في يوم واحد.

عندما تمدد عضلاتك بانتظام وتقوم بالتمارين تكراراً سوف تتعلم متعة الحركة. تذكر أن كل فرد منا حالة بدنية وعقلية خاصة يجب أن تتوافق مع شعوره الخاص بالراحة والمتعة. وتختلف فينا مزايا القوة والصبر والمرونة والمزاجية من فرد إلى آخر، فإذا أدركت متطلبات وحاجات جسمك فسوف تتمكن تدريجياً من تطوير قوتك الشخصية وبناء أساس للياقتك البدنية التي تدوم لمدى الحياة.

من يمارس تمديد العضلات

كل منا يمكن أن يتعلم تمديد عضلاته بغض النظر عن عمره أو مرونته. فلا حاجة بك أن تكون بحالة بدنية عظيمة أو تتمتع بمهارات رياضية معينة. فسواءً كنت تجلس وراء مكتبك طيلة النهار أو تحفر الخنادق أو تقوم بالأعمال المنزلية أو تقف وراء خط التجميع في مصنع أو تقود شاحنة نقل أو تمارس الرياضة والتمارين يومياً فإنه تنطبق عليك تقنيات تمديد العضلات نفسها. طرق التمديد سهلة ولطيفة تتوافق مع مرونة وتوتر كل فرد. لذلك بإمكان أي منا أن يتعلم تمديد عضلاته سلامة وأمان ومتعة إذا كان يتمتع بصحة جيدة وخالٍ من أية مشاكل بدنية محددة.

ملاحظة: في حال كنت مصاباً بمشكلة بدنية معينة أو أجريت لك عملية جراحية مؤخراً، وخاصة في المفاصل والعضلات أو إذا كنت لم تمارس أي نشاط لفترة طويلة وتبقى جالساً باستمرار، يرجى استشارة طبيبك قبل البدء بتمديد عضلاتك أو البدء ببرنامج تمارين.

متى تقوم بتمديد العضلات

يمكن تمديد العضلات في أي وقت، أثناء العمل، في السيارة، أثناء انتظار الباص، أثناء السير على الطريق، تحت ظلال شجرة بعد نزهة طويلة سيراً على الأقدام، أو على الشاطىء. يجب تمديد العضلات قبل وبعد النشاط البدني وفي أوقات مختلفة أثناء النهار وكلما استطعت، فمثلاً:

- في الصباح قبل بدء يوم العمل.
- أثناء العمل لإطلاق التوتر العصبي.
- بعد الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة.
- عندما تشعر بالتيبس أو التصلب.
- في أوقات الملل، أثناء مشاهدة التلفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو الجلوس للتحدث.

لماذا تمديد العضلات

تمديد العضلات ضروري لاسترخاء العقل وضبط الجسم. ويجب أن يكون جزءاً من حياتك اليومية. وسوف تجد أن تمديد العضلات يؤدي إلى ما يلي:

- خفض توتر العضلات وتوفير الاسترخاء للجسم.
- توفير حرية وسهولة أكثر للحركة.
- زيادة مدى التحرك لديك.
- منع الإصابات؛ مثل إجهاد العضلات (إن العضلة القوية الممدودة مسبقاً تقاوم الإجهاد أكثر من تلك القوية غير الممدودة.
- جعل النشاطات المجهدة مثل الركض والتزلج والتنس والسباحة وركوب الدراجات أسهل. فتمدد العضلات يجعل الجسم جاهزاً للنشاط والحركة وهو ـ أي التمدد ـ بالتالي طريقة لإعلام العضلات بأنها على وشك أن تستعمل.
- تطوير معرفة الجسم والشعور به. عند تمديد أجزاء متنوعة من جسمك فإنك تسلط انتباهك إلى تلك الأجزاء وتتصل بها وتشعر بها وبالتالي تتوصل إلى معرفة ذاتك بشكل أفضل.
- المساعدة في تحرير الجسم من تحكم العقل، بحيث يتحرك جسمك لصالحه الخاص بدلاً من تحركه من أجل المنافسة والكبرياء.
- تسهيل وتحريك الدورة الدموية.
- المتعة.

كيف تمدد عضلاتك

تمديد العضلات عمل سهل التعلم. إنما يوجد طريقة صحيحة وطريقة غير صحيحة، فالطريقة الصحيحة هي التمديد الاسترخائي المستمر مع تركيز الانتباه على العضلات التي يجري تمديدها. أما الطريقة غير الصحيحة (تستعمل من قبل الكثيرين، للأسف!) فهي الوثب صعوداً ونزولاً أو التمديد حتى الشعور بالألم، تتسبب هاتان الطريقتان بالضرر أكثر من المنفعة.

إذا مارست تمديد العضلات بشكل صحيح وبانتظام سوف تجد أن كل حركة تقوم بها أصبحت أسهل. سوف يلزمك بعض الوقت لإرخاء العضلات أو المجموعات العضلية المشدودة، لكن الوقت لا يعود مهمًا عندما يبدأ الشعور الجيد.

التمديد البسيط

في البداية يجب أن تستمر بالتمديد البسيط لفترة 10 ـ 20 ثانية. لا حاجة بك إلى الوثب صعوداً ونزولاً، تابع حتى تشعر بتوتر معتدل ثم استرخ وتوقف حيث وصلت. يجب أن يخف التوتر في هذه الوضعية. فإذا بقي التمدد كما هو خفف التمدد قليلاً حتى يخف التوتر إلى حالة يمكن احتمالها. يخفف التمدد البسيط انشداد العضلات ويجهّز الأنسجة للتمدد المتطور.

التمدد المتطور

بعد التمدد البسيط انتقل ببطء إلى التمدد المتطور، في هذه الحالة أيضاً لا حاجة إلى الوثب صعوداً ونزولاً، تحرك مقدار جزء من البوصة أكثر من السابق حتى تصل مجدداً إلى التوتر المعتدل وحافظ على هذه الوضعية لفترة 10 ـ 30 ثانية. يجب أن تكون مسيطراً على الوضع. كما في السابق يجب أن يخف التوتر شيئاً فشيئاً، فإذا لم يخف، خفف التمدد قليلاً. هذا النوع من التمدد يضبط العضلات بدقة ويجعلها جاهزة للحركة ويزيد من المرونة.

التنفس

يجب أن تتنفس ببطء وبانتظام متحكمًا بذلك بشكل كامل. إذا كنت منحنياً نحو الأمام ازفر وأنت تنحني ثم تنفس ببطء وأنت تحافظ على وضعية التمدد. وإذا كنت في وضعية تمدد ولم تستطع التنفس بشكل طبيعي فمن المؤكد أنك لست مسترخياً، في هذه الحالة تمهل في التمدد حتى تتمكن من التنفس بشكل طبيعي.

التوقيت

في البداية، عدّ بصمت ثواني كل تمدد، تضمن بذلك المحافظة على الوضعية الصحيحة للفترة الكافية في مرحلة لاحقة سوف تقوم بتوقيت التمدد وفقاً لما تشعر به من دون الحاجة إلى التعداد.

ردة فعل التمدد

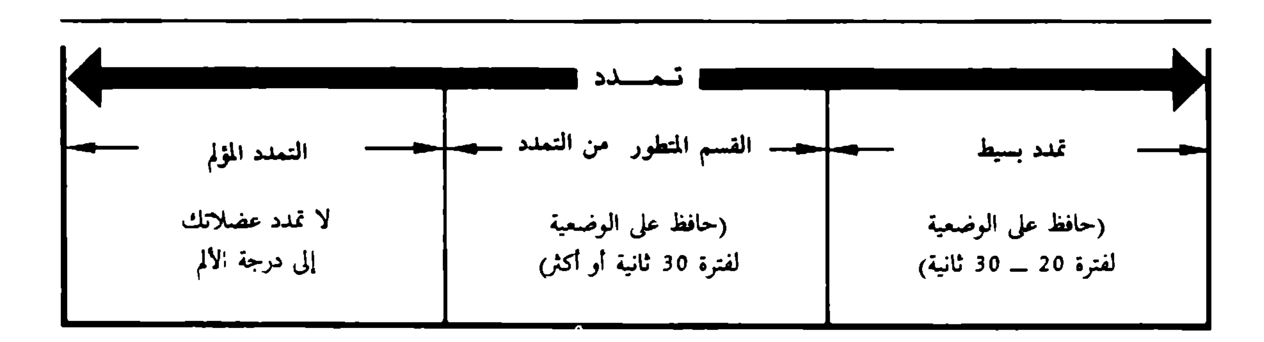
تتوفر وقاية للعضلات بواسطة آلية تسمى «ردة فعل التمدد». ففي أي وقت تتمدد ألياف العضلات أكثر من اللازم (بسبب الوثب أو بسبب التمدد الزائد) تحدث ردة فعل عصبية وترسل إشارة إلى العضلات كي تتقلص، مما يمنع إلحاق الضرر بالعضلات. لذلك فإنك عندما تمدد عضلة أكثر من اللازم فإنك دون أن تدري تشد العضلة نفسها التي تحاول تمديدها (تحصل ردة فعل غير إرادية مماثلة عندما تلمس عرضياً أي شيء ساخن، إذ أنك قبل أن تفكر بالسخونة يبتعد جسمك عن الشيء الساخن تلقائياً).

عندما تقوم بالوثب صعوداً ونزولاً أو عندما تمدد عضلاتك إلى أقصى ما يمكنك فإنك تجهد عضلاتك وتحفّز «ردة فعل التمدد». تتسبب طرق التمدد المؤذية هذه بالألم إضافة إلى الضرر البدني وذلك نتيجة للتمزق غير المرئي لأنسجة العضلات، الأمر الذي يولد ندباً في الأنسجة مع فقد تدريجي للمرونة، وبالتالي انشداد العضلات والشعور بالألم. فكيف يمكن عند استعمال هذه الطرق الاحتفاظ بالحماس والرغبة في التمدد يومياً؟

تعلمنا جميعاً في المدارس الثانوية أنه «لا يمكن الحصول على أي شيء من دون ألم» وتعلمنا أيضاً أن الألم يجب أن يرافق التقدم البدني باستمرار وانه «بقدر ما نتألم بقدر ما نخرج أقوياء». إن هذه الأفكار ليست صحيحة على الإطلاق، فتمدد العضلات غير مؤلم أبداً، إذا ما أنجز بالشكل الصحيح. تعلم كيف تنتبه إلى جسمك فالألم إشارة إلى وجود خطأ في عملك.

التمدد البسيط والتمدد المتطور كما وصفا في الفقرات السابقة لا يحفزان «ردة فعل التمدد» ولا يتسببان بالألم.

فيما يلي مخطط يبين التمدد الجيد:

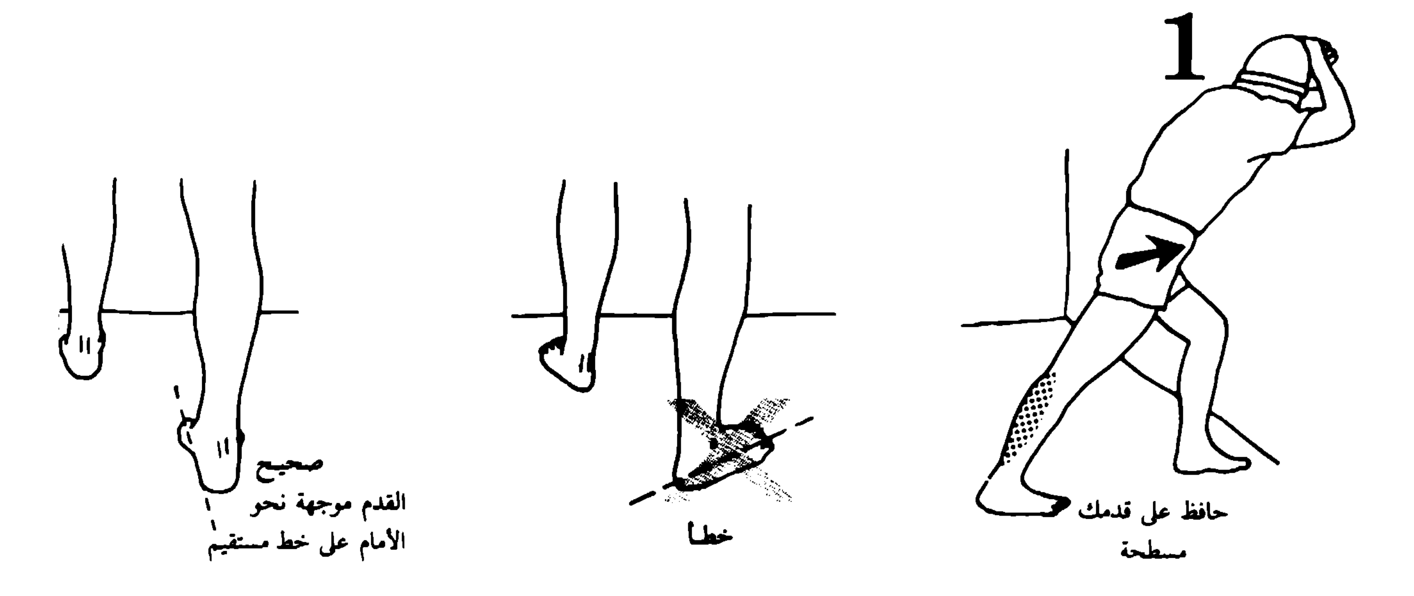


يبين هذا المخطط التمدد الممكن إنجازه على عضلاتك وأنسجتها الرابطة. سوف يتبين لك أن مرونتك تتحسن تدريجياً بشكل طبيعي عندما تمدد عضلاتك أولاً في مرحلة «التمدد البسيط» ثم في مرحلة «التمدد المتطور». إذا قمت بالعمل بانتظام مع الشعور بالراحة ومن دون ألم سوف يكون باستطاعتك أن تصل إلى أبعد من حدودك الحالية وتقترب من قدراتك الشخصية.

البدء بتمديد العضلات

بعد الانتهاء من التمددات الابتدائية، سوف يصبح بمقدورك إدراك التمدد الصحيح. من المهم جداً أن يكون جسمك مستقيًا بشكل صحيح أثناء التمدد كما ويجب أن تقوم بالتمدد بالطريقة الملائمة تماماً لجسمك. بعد أن تتعلم كيف تمدد جسمك بالشكل الصحيح يصبح من السهل أن تتعلم وتستخدم التمددات الموصوفة في هذا الكتاب.

(تدل الأقسام المنقطة على أجزاء الجسم التي سوف تشعر بالتمدد فيها، إنما وبسبب اختلاف الشعور من إنسان إلى آخر فإنه من المحتمل أن تشعر بالتمدد في أجزاء من الجسم غير تلك المحددة.

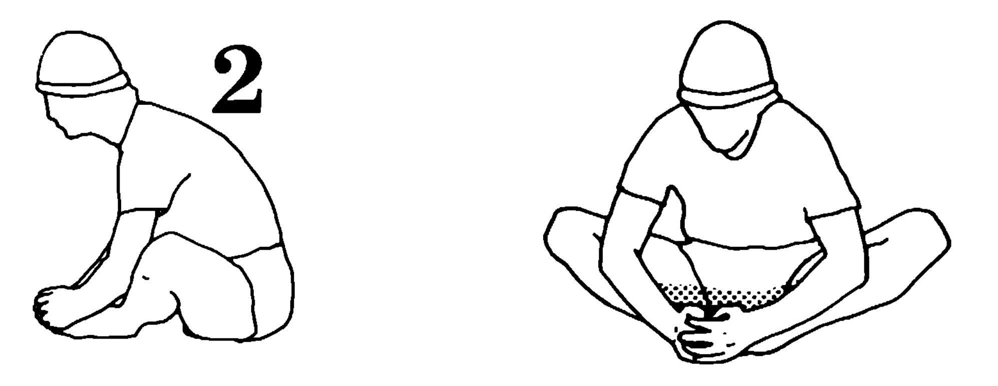


ابدأ بتمديد بطة الساق والجهة الخلفية من أسفل الساق والكاحل. قف بمواجهة جدار أو سور أو أي شيء يمكنك أن تنحني وتتكىء عليه. قف بعيداً عن الجدار (مكان الاتكاء) قليلاً، وضع باطن كفيك عليه واسند جبهتك على الجهة الأخرى من الكفين. اطوِ ركبة واحدة وقرّبها نحو الجدار، في هذه الأثناء يجب أن تكون الساق الأخرى (الخلفية) مستقيمة وقدمها مسطحة وموجهة نحو الأمام على خط مستقيم أو منحرف نحو الداخل قليلاً.

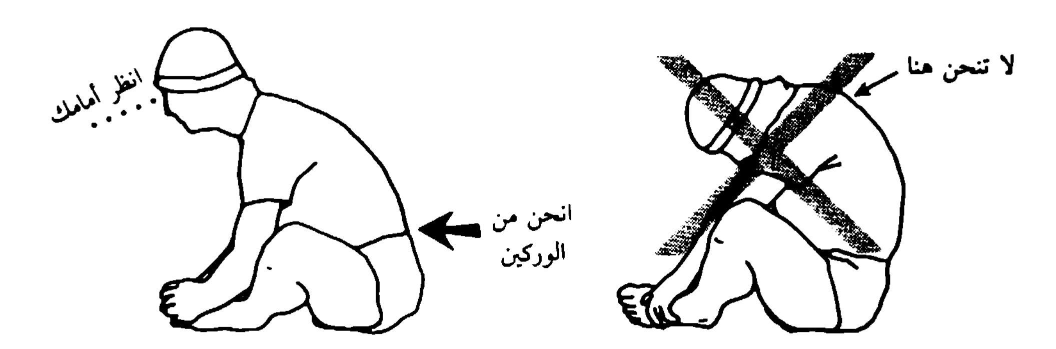
الآن، ومن دون أن تغير وضعية القدم حرّك الوركين ببطء نحو الأمام مبقياً الساق الخلفية مستقيمة وقدمها مسطحة. اوجد تمدد بسيط في عضلة بطة الساق.

حافظ على هذا التمدد البسيط لفترة 20 ثانية، ثم زد شعور التمدد قليلاً جداً حتى يصبح تمدد متطور لفترة 20 ثانية أخرى. لا تمدد أكثر من اللازم.

مدد الآن بطة الساق الأخرى. هل تشعر بواحدة من الساقين مختلفة عن الأخرى؟ هل واحدة من الساقين مرنة أكثر من الأخرى؟



تمديد أصل الفخذ (الاربية) جلوساً: اجلس على الأرض وضع باطن القدمين بمواجهة بعضهما البعض واضعاً يديك حول القدمين وأصابع القدمين. تأكد من ترك مسافة مريحة بين الكعبين وبقية الجسد. ارفع الآن القسم الأعلى من جسمك إلى الأمام حتى تشعر بتمدد بسيط في أصل الفخذ (الاربية)، حافظ على هذا التمدد لفترة 20 ثانية. إذا كنت تقوم بهذا التمرين بالطريقة الصحيحة فسوف ينتابك شعور جيد، وكلّما بقيت في هذه الوضعية لوقت أطول كلما خف شعورك بالتمدد. إذا استطعت ومن دون إجهاد ابق الكوعين خارج الساقين. يساعدك على استقرار وتوازن وضعية التمدد.



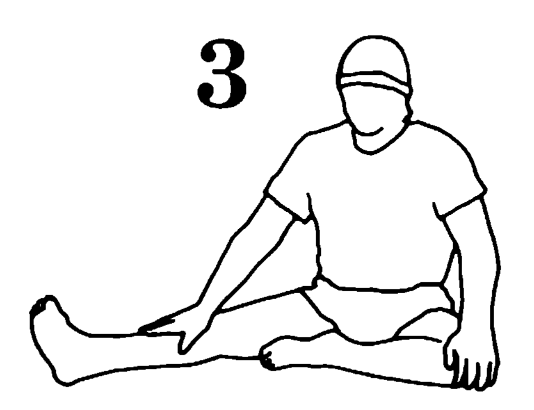
لا تبدأ الحركة إلى الأمام من الرأس والكتفين. يجعل ذلك، الكتفين مستديرين ويسلط فقط على أسفل الظهر.

تأكد من البدء بالحركة نحو الأمام من الوركين. ابق أسفل الظهر مسطحاً وانظر إلى الأمام.

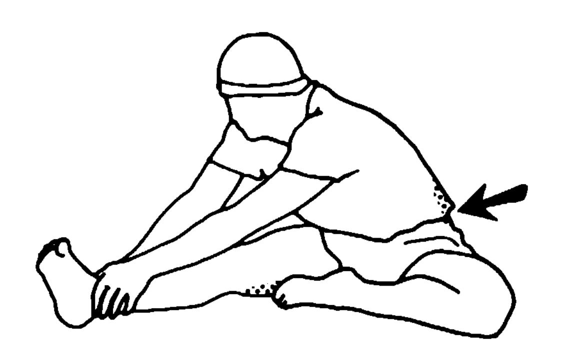
بعد أن تشعر بأن التوتر خف قليلاً، زد التمدد بمد جسمك قليلاً إلى الأمام. يجب أن تشعر الآن بانشداد أكثر بقليل، إنما ليس بألم. حافظ على هذه الوضعية لفترة 25 ثانية. إذا كان التمدد صحيحاً في المرحلة المتطورة هذه يجب أن يخف التوتر قليلاً أو يبقى كما هو كلما طال التمدد. في أي حال من الأحوال يجب أن لا يزيد التوتر في هذه الوضعية.

يجب إنهاء هذا التمدد الآن ببطء. يرجى عدم القيام بوثبات سريعة صعوداً ونزولاً أو ما شابه. يجب أن تقف وتحافظ على كل تمدد بحيث تشعر فعلاً بماذا يحدث في كل وضعية.

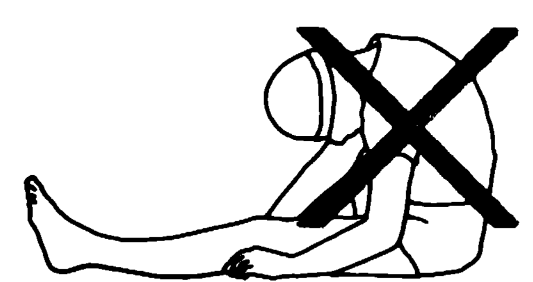
3



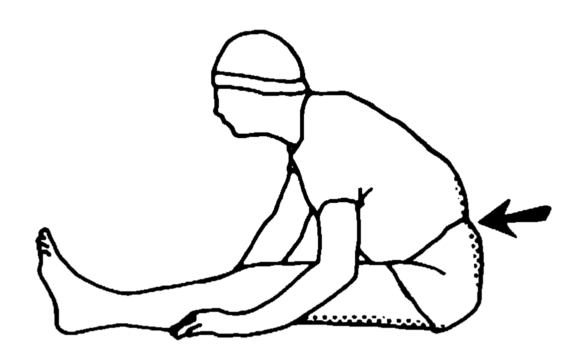
مـدّ بعد ذلك الساق اليمنى مستقيمة مبقياً على الساق اليسرى مطوية. يجب أن يكون باطن القدم اليسرى مواجهاً للجهة الداخلية من على الساق الأخرى (لا تدع ركبة الساق المستقيمة «مقفلة»). أنت الآن في وضعية الساق المستقيمة والركبة المطوية.



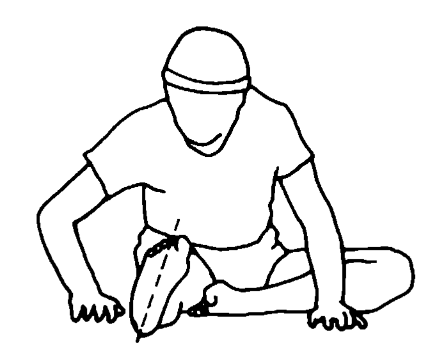
الآن، لتمديد الجهة الخلفية من أعلى الساق اليمنى والجهة اليسرى من أسفل الظهر (يشعر البعض بتمدد في أسفل الظهر ولا يشعر به البعض الآخر)، انحن نحو الأمام من الوركين حتى يتولد أبسط وأقل شعور بالتمدد. حافظ على هذه الوضعية لفترة 30 ثانية. عندما تصل إلى ما تعتقده التمدد الصحيح لامس عضلة مقدم الفخذ (الرباعية الرؤوس) الأيمن، للتأكد من ارتخاء هذه العضلات، فإنها يجب أن تكون اسفنجية أو طرية وليست مشدودة أو صلبة.



للحصول على التمدد لا تبدأ التحرك بواسطة الرأس والكتفين. لا تحاول ملامسة الركبة بجبهتك. إن ذلك يساعد فقط على انحراف الوركين أو الحوض نحو الخلف ويتسبب باستدارة الكتفين.



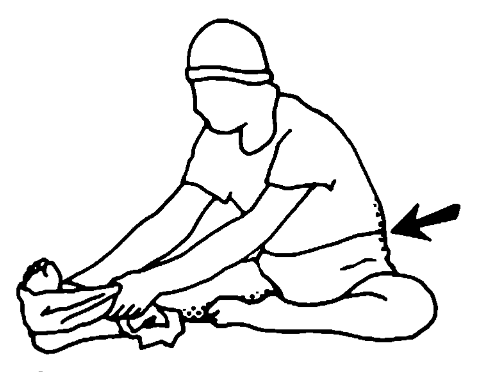
تأكد من البدء بالتمدد من الوركين. ابق ذقنك في وضعية محايدة (ليست متجهة نحو الأسفل أو نحو الأعلى) يساعد ذلك على إبقاء الرأس والعنق في وضعية جيدة أثناء التمدد. حافظ على ارتخاء الكتفين والذراعين.



تأكد من أن القدم الخاضعة للتمدد قائمة وان الكاحل وأصابع القدم مرتخية، لأن ذلك يبقي الكاحل والركبة والورك على خط مستقيم.

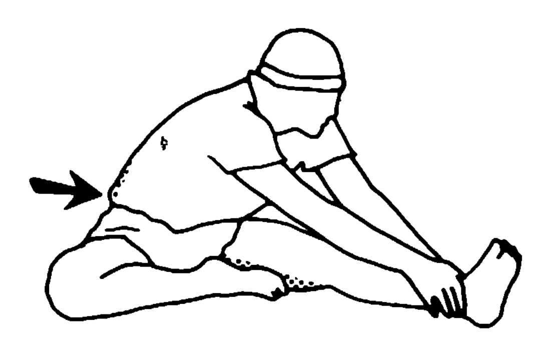


لا تدع ساقك تنحرف إلى الخارج لأن ذلك يخل باستقامة الساق والورك.



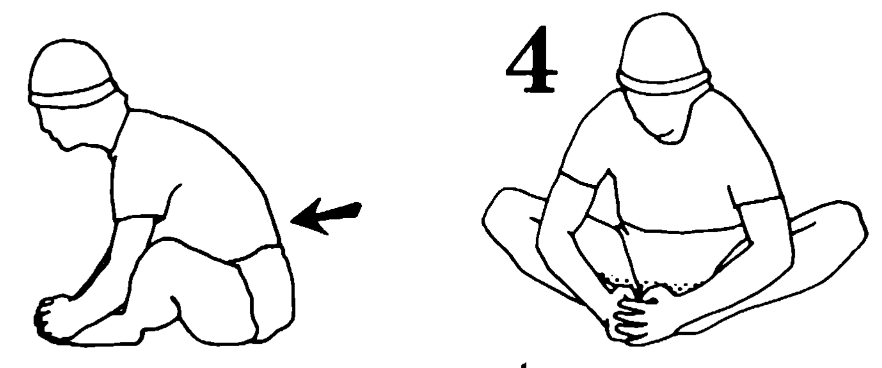
لف منشفة حول قدمك إذا لزم الأمر للمساعدة في هذا التمدد. فإذا لم تكن مرونتك كافية تساعدك المنشفة كثيراً في إيجاد التوتر الصحيح والاحتفاظ به.

بعد أن يخف الشعور بالتمدد البسيط، انتقل ببطء إلى التمدد المتطور. للوصول إلى هذا التمدد تحتاج فقط إلى الانحناء إلى الأمام مقدار جزء من البوصة ولا تقلق بصدد المسافة التي يمكن أن تصل إليها، إذ أن المسافة القصيرة جداً من الانحناء نحو الأمام قد تكون كافية للوصول إلى مرحلة التمدد المتطور. تذكر أن الأمر يختلف من شخص إلى آخر.



الآن، يجب أن تنتهي من هذا التمدد ببطء. نفّذ التمدد نفسه على الجهة الأخرى من الساق اليسرى والجهة اليمنى لأسفل الظهر. تذكر أنه يجب المحافظة على ارتخاء مقدم الفخذ وعلى القدم في وضعية قائمة وعلى ارتخاء الكاحل وأصابع القدم. نفّذ أولاً تمدد بسيط لفترة 30 ثانية ثم انتقل ببطء إلى مرحلة التمدد المتطور لفترة 25 ثانية. يتطلب الأمر بعض الوقت وحساسية شخصية للتمدد الصحيح.

طوّر مقدرتك على التمديد بواسطة شعورك بالتمدد وليس بمدى التمدد.



كرر تمدد أصل الفخذ جلوساً. كيف تشعر بالمقارنة مع المرة الأولى؟ هل تغير شيء على الإطلاق.

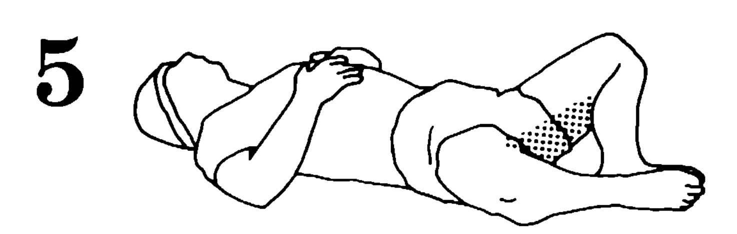
يوجد عدد من الأمور أكثر أهمية من تركيزك على رفع مستوى المرونة ببطء.

1 ـ ارتخاء الأجزاء المتوترة من الجسم أثناء التمدد، مثل القدمين وأصابع القدم واليدين والمعصمين والكتفين.

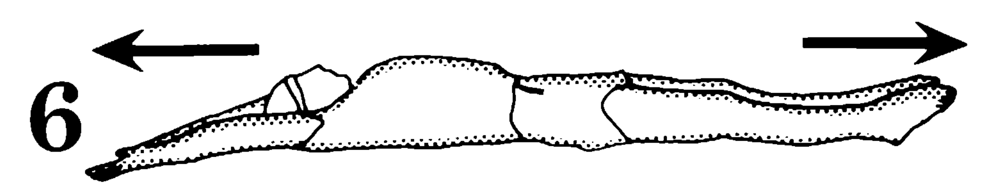
2 ـ التعلم كيف تولد الشعور الصحيح بالتمدد وتتحكم به.

3 ـ التنبه إلى استقامة أسفل الظهر والرأس والكتفين والساق أثناء التمدد.

4 ـ التكيف مع جسمك الذي يتغير باستمرار، إذ أن الإنسان يشعر باختلاف في جسمه في كل يوم.

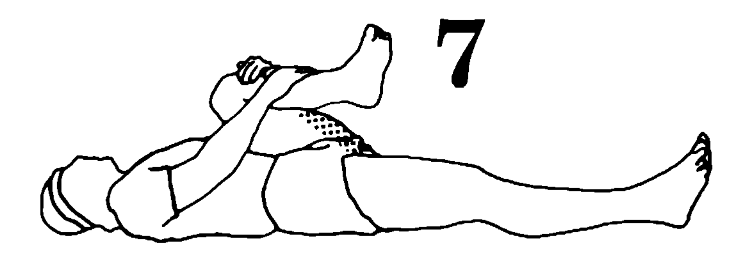


تمديد أصل الفخذ مستلقياً: استلق على ظهرك واضعاً بطن القدمين بمواجهة بعضهما البعض. دع ركبتيك تبتعد عن بعضهما تلقائياً. إرخ وركيك تاركاً الجاذبية تعطيك تمدداً معتدل جداً في منطقة أصل الفخذ (الجهة الداخلية من أعلى الساقين). ابق في وضعية الاسترخاء البالغ هذه لفترة 40 ثانية. ركز على إخراج أي توتر موجود ولا تدفع أي شيء للحصول بالقوة. سيصبح شعورك بالتمدد رقيقاً ويحدث ذلك طبيعياً.

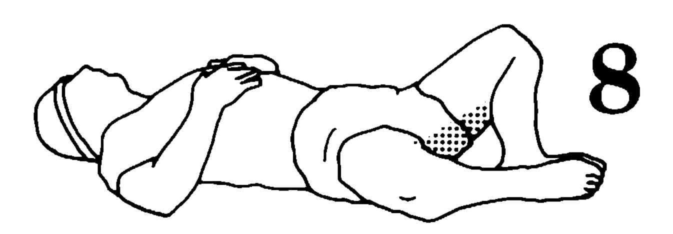


اجعل الساقين مستقيمتين ببطء. ضع ذراعيك فوق رأسك، مد ذراعيك وقدميك، ماداً في الوقت نفسه أصابع القدمين واليدين. حافظ على تمدد جيد لفترة 5 ثواني ثم استرخ.

كرّر هذا التمرين 3 مرات، وفي كل مرة اسحب عضلاتك البطنية إلى الداخل برقة لجعل القسم الأوسط من جسمك أدق (أقل ثخانة). يولد هذا التمرين شعور جيد فعلاً، فهو يمدد الذراعين والكتفين والعمود الفقري والعضلات البطنية وعضلات القفص الصدري والقدمين والكواحل. هذا التمدد البسيط ممتاز للصباح الباكر عندما تكون لا تزال في الفراش.

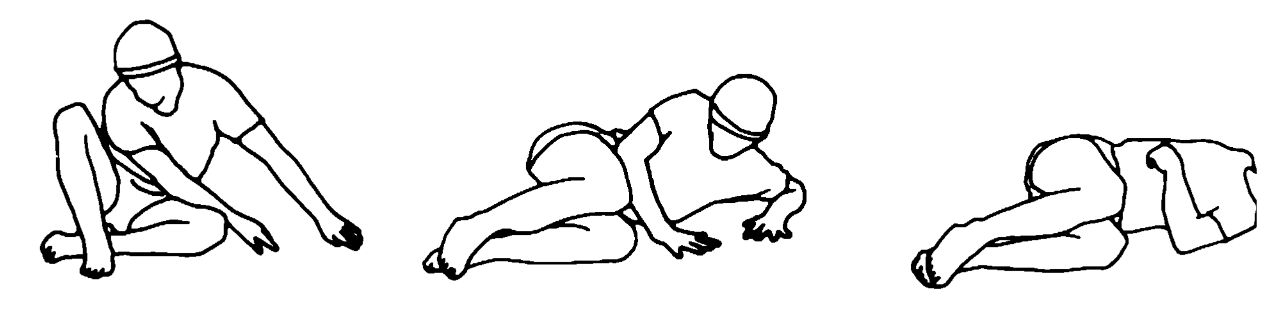


بعد ذلك، اطو ركبة واحدة واسحبها بلطف نحو صدرك حتى تشعر بتمدد بسيط. حافظ على هذا التمدد لفترة 40 ثانية. يمكن أن تشعر بتمدد في أسفل الظهر والجهة الخلفية من أعلى القدم. إذا لم تشعر بأي تمدد، لا تقلق. إنها وضعية ممتازة لكافة الجسم، فهي جيدة لأسفل الظهر وهي مفيدة للاسترخاء سواءً شعرت بتمدد أو لم تشعر به. نفّذ هذا التمرين على الجهتين وقارن. تعرّف على نفسك تدريجياً.

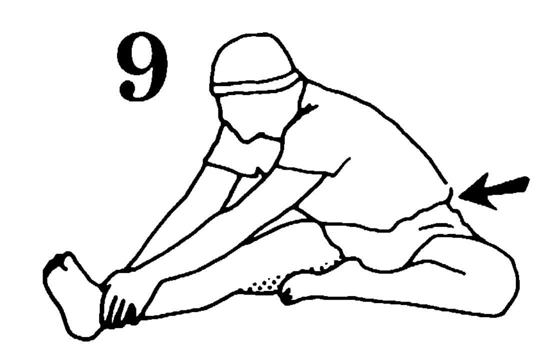


كرر تمدد أصل الفخذ مستلقياً مرة أخرى واسترخ لفترة 60 ثانية. أخرج أي توتر في قدميك ويديك وكتفيك. يمكن أن تقوم بهذا التمدد وأنت مغمض العينين.

كيف تنهض من وضعية الاستلقاء

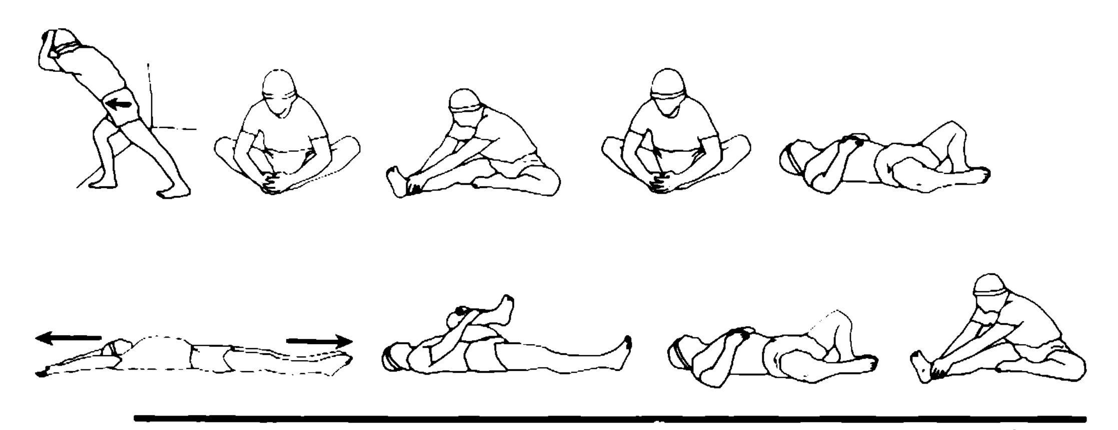


إطو الركبتين واقلب على جنبك. استعمل يديك وأنت مستلقياً على جنبك لترفع جسمك إلى وضعية الجلوس باستعمال الذراعين واليدين بهذه الطريقة فإنك ترفع الضغط عن الظهر.



كرر الآن تمددات أعلى القدم. هل تغيرت على الإطلاق؟ هل تشعر أنك أصبحت أكثر رشاقة وأقل توتر من السابق.

مـلخص



كانت هذه بضعة تمددات ابتدائية فقط. أود أن تعرف أن التمدد ليس مسابقة في المرونة. فسوف تتحسن مرونتك طبيعياً بواسطة التمدد الصحيح. نفذ تمارين التمدد بشعور ممتـع.

العديد من التمددات يجب أن يستمر لفترة 30 ــ 60 ثانية، إنما مـع الوقت سوف تتغير هذه الفترة. ففي بعض الحالات قد تحافظ على تمدد معين لفترة أطول من المعتاد لأنك تشعر بتوتر شديد جداً في ذلك اليوم، أو انك تتمتـع بهذا التمدد فتود المحافظة عليه لفترة أطول. تذكر أنك تتغير من يوم إلى آخر لذلك يجب أن تكون فترة التمدد وفقاً لشعورك في ذلك اللحظة.

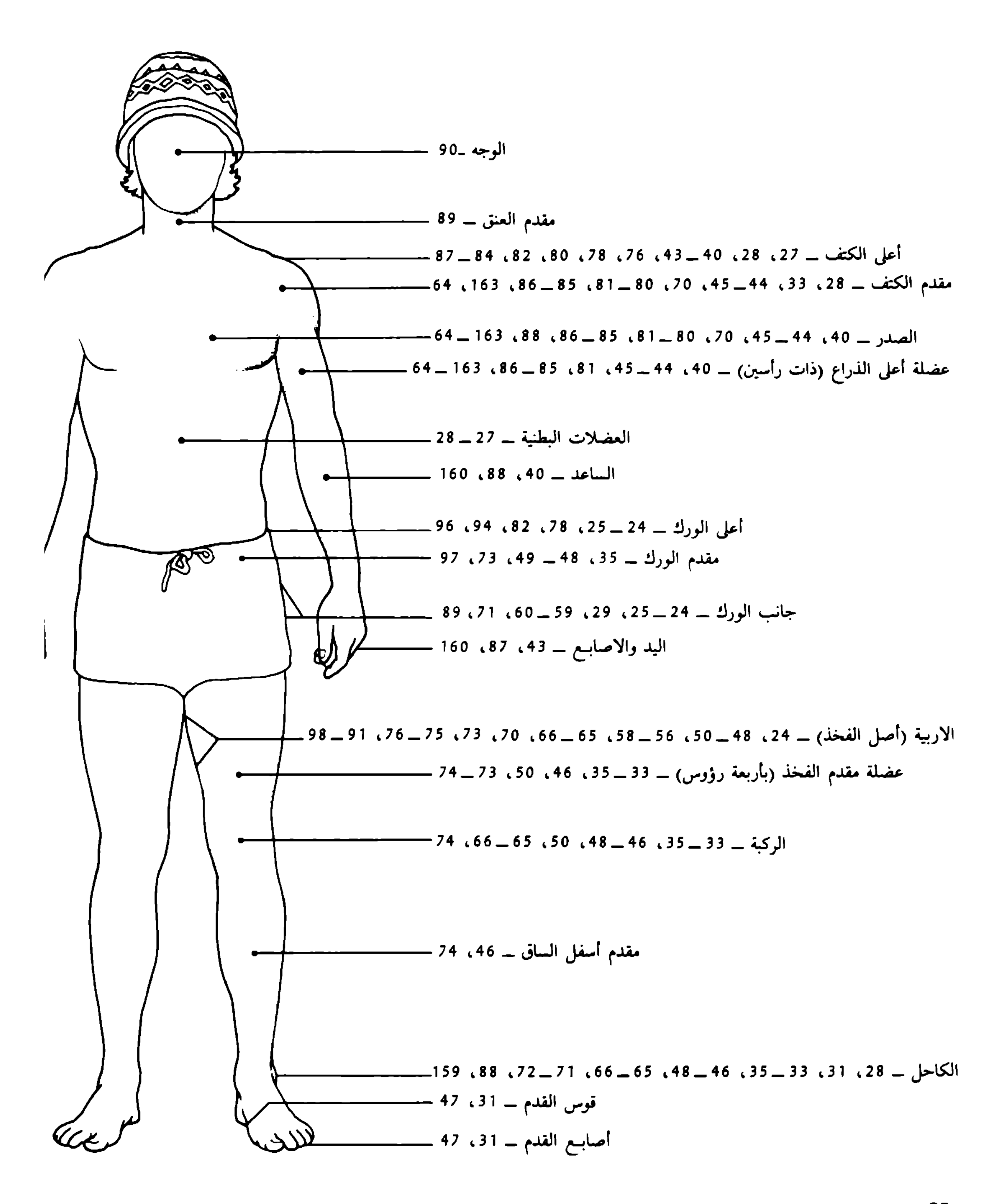
التمددات

في هذا القسم من الكتاب نعرض مختلف التمددات مع تعليمات كل وضعية، وهي مقدمة بشكل سلسلة، إنما يمكن تنفيذ أي منها على انفراد من دون الحاجة إلى تنفيذ الروتين بأكمله.

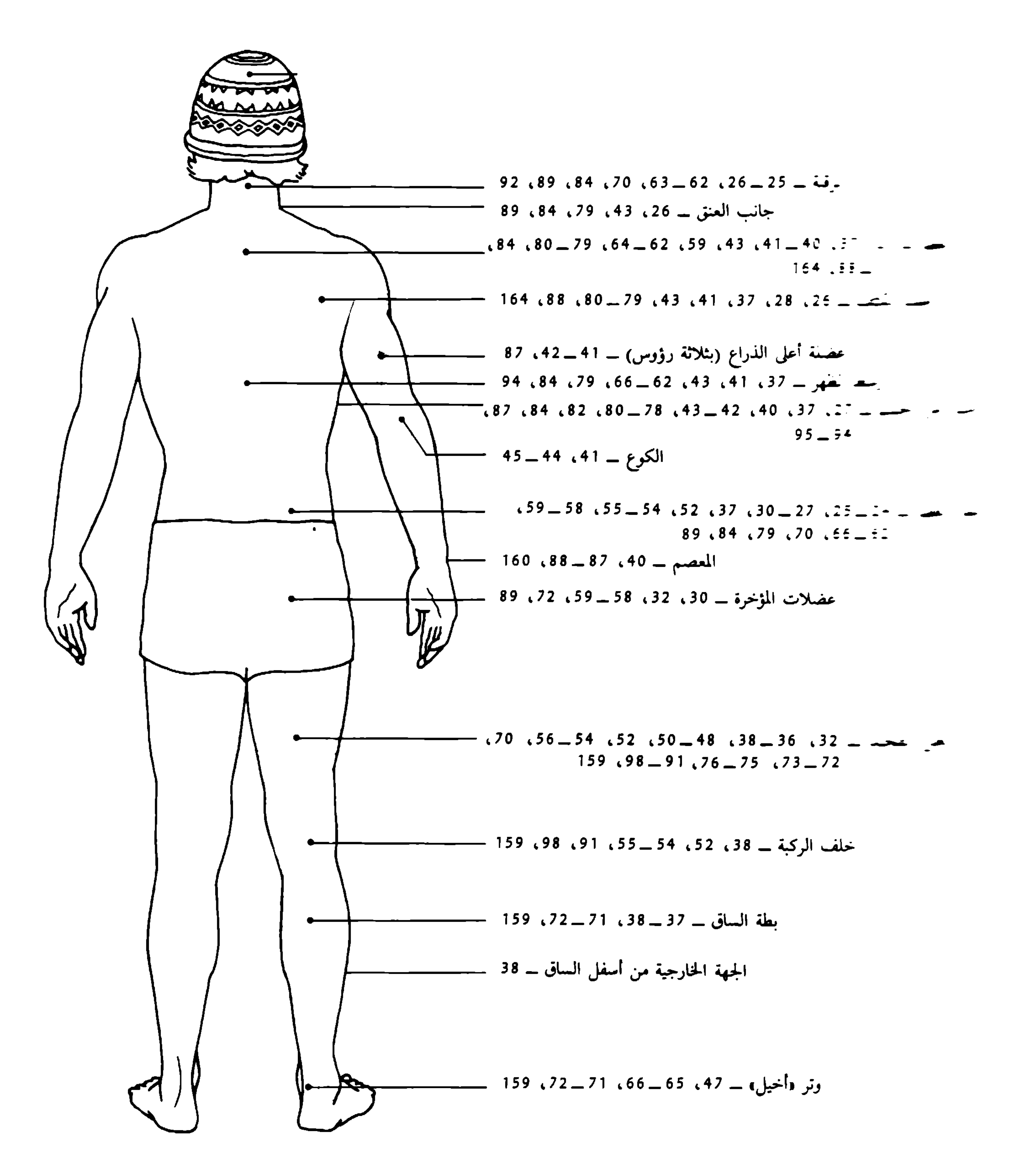
تبين الرسوم الوضعيات المختلفة. إنما لا حاجة بك إلى تمديد عضلاتك حتى الحدود المشار إليها في الرسم، مدّد عضلاتك وفقاً لما تراه ملائمًا لك ولا تحاول تقليد الشكل الموجود في الرسم... كيّف كل تمدّد ليتناسب مع مرونتك الشخصية التي تختلف بالعادة من يوم إلى آخر.

تعلم كيف تمدد مختلف أجزاء جسمك مركّزاً في المرحلة الأولى على الأجزاء الأكثر توتراً أو انشداداً. يوجد في الصفحتين التاليتين دليل عضلات وأجزاء الجسم المتنوعة مع أرقام مرجعية تشير إلى صفحات الكتاب التي يوجد فيها كل جزء.

دليل التمدد



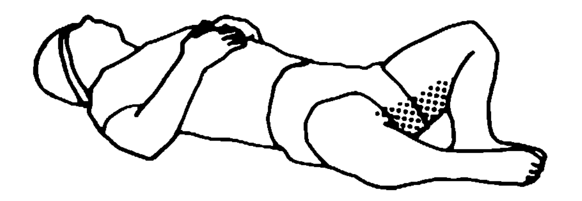
الوجه ـ 90
مقدم العنق ـ 89
أعلى الكتف ـ 27، 28، 40 ـ 43، 76، 78، 80، 82، 84 ـ 87
مقدم الكتف ـ 28، 33، 44 ـ 45، 70، 80 ـ 81، 85 ـ 86، 163، 64
الصدر ـ 40، 44 ـ 45، 70، 80 ـ 81، 85 ـ 86، 88، 163 ـ 64
عضلة أعلى الذراع (ذات رأسين) ـ 40، 44 ـ 45، 81، 85 ـ 86، 163 ـ 64
العضلات البطنية ـ 27 ـ 28
الساعد ـ 40، 88، 160
أعلى الورك ـ 24 ـ 25، 78، 82، 94، 96
مقدم الورك ـ 35، 48 ـ 49، 73، 97
جانب الورك ـ 24 ـ 25، 29، 59 ـ 60، 71، 89
اليد والاصابع ـ 43، 87، 160
الاربية (أصل الفخذ) ـ 24، 48 ـ 50، 56 ـ 58، 65 ـ 66، 70، 73، 75 ـ 76، 91 ـ 98
عضلة مقدم الفخذ (بأربعة رؤوس) ـ 33 ـ 35، 46، 50، 73 ـ 74
الركبة ـ 33 ـ 35، 46 ـ 48، 50، 65 ـ 66، 74
مقدم أسفل الساق ـ 46، 74
الكاحل ـ 28، 31، 33 ـ 35، 46 ـ 48، 65 ـ 66، 71 ـ 72، 88، 159
قوس القدم ـ 31، 47
أصابع القدم ـ 31، 47



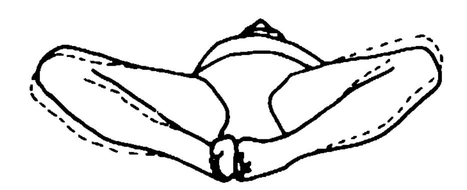
25 ـ 26، 62 ـ 63، 70، 84، 89، 92
جانب العنق ـ 26، 43، 79، 84، 89
40 ـ 41، 43، 59، 62 ـ 64، 79 ـ 80، 84،
164
28، 37، 41، 43، 79 ـ 80، 88، 164
عضلة أعلى الذراع (بثلاثة رؤوس) ـ 41 ـ 42، 87
37، 41، 43، 62 ـ 66، 79، 84، 94
37، 40، 42 ـ 43، 78 ـ 80، 82، 84، 87،
95
الكوع ـ 41، 44 ـ 45
27 ـ 30، 37، 52، 54 ـ 55، 58 ـ 59،
70، 79، 84، 89
المعصم ـ 40، 87 ـ 88، 160
عضلات المؤخرة ـ 30، 32، 58 ـ 59، 72، 89
32، 36 ـ 38، 48 ـ 50، 52، 54 ـ 56، 70،
72 ـ 73، 75 ـ 76، 91 ـ 98، 159
خلف الركبة ـ 38، 52، 54 ـ 55، 91، 98، 159
بطة الساق ـ 37 ـ 38، 71 ـ 72، 159
الجهة الخارجية من أسفل الساق ـ 38
وتر «أخيل» ـ 47، 65 ـ 66، 71 ـ 72، 159

تمددات استرخاء الظهر

هذه التمددات عبارة عن سلسلة من التمددات القصيرة السهلة جداً يمكنك تنفيذها مستلقياً على ظهرك. هذه السلسلة مفيدة جداً لأن كل وضعية تمدد جزء من الجسم صعب الاسترخاء بالعادة. يمكن استخدام هذا الروتين للتمدد والاسترخاء المعتدل.

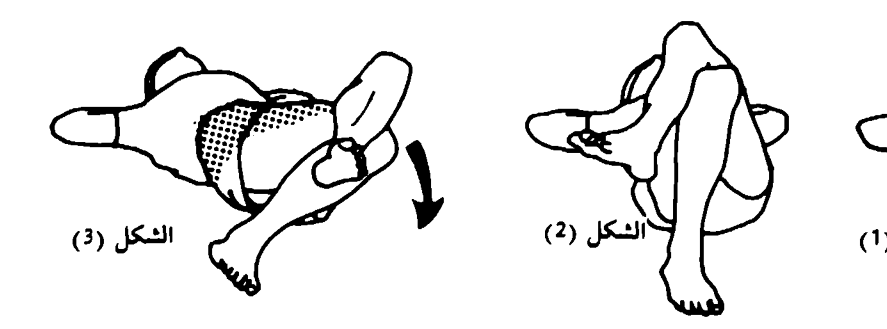


استرخ واطو ركبتيك واضعاً باطن القدمين بمواجهة بعضهما البعض. تساعد الوضعية المريحة هذه على تمديد أصل الفخذ. حافظ على هذه الوضعية لفترة 30 ثانية، ودع قوة الجاذبية تقوم بالتمديد.



تنويع: وأنت في وضعية تمدد أصل الفخذ مستلقياً، هزّ ساقيك معاً كوحدة واحدة (انظر الرسم) 10 ـــ 20 مرة. هذه الحركات عبارة عن حركات بسيطة لا تتعدى البوصة الواحدة بالاتجاهين. ابدأ الحركة من أعلى الوركين، يساعدك ذلك على جعل أصل الفخذين والوركين أكثر رشاقة.

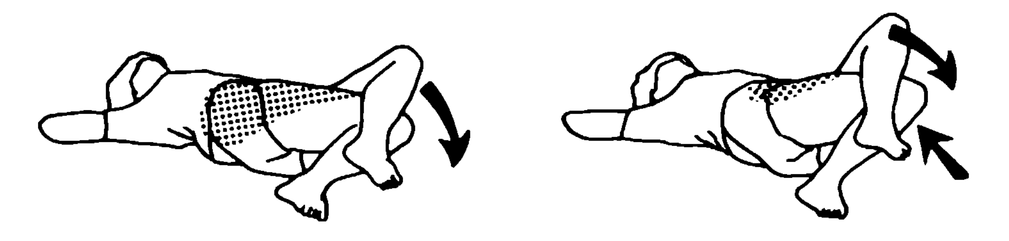
تمدد لأسفل الظهر والجنب وأعلى الورك: تمدد السكرتيرات.



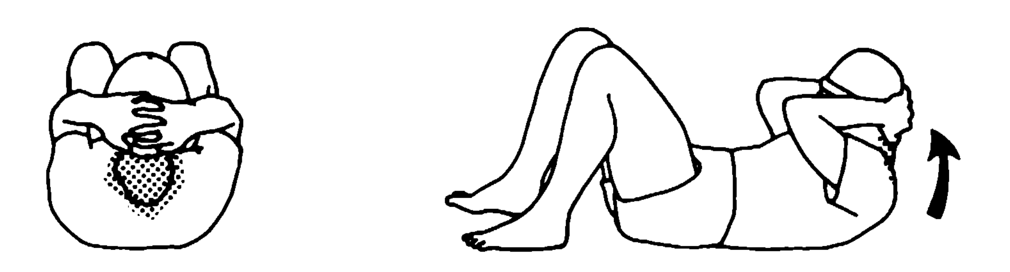
بعد تمديد أصل الفخذ بدقة، ضم ركبتيك معاً وابسط قدميك على الأرض. اشبك أصابعك خلف رأسك واسند ذراعيك على الأرض (الشكل 1). ضع الآن الساق اليسرى على الساق اليمنى (الشكل 2). من هذه الوضعية استعمل الساق اليسرى لرفع الساق اليمنى نحو الأرض (الشكل 3) حتى تشعر بالتمدد على طول جانب الورك أو أسفل الظهر. مدد عضلاتك واسترخ. ابسط أعلى الظهر والجهة الخلفية من الرأس والكتفين والكوعين وابقهم كذلك لفترة 30 ثانية. الهدف من ذلك ليس ملامسة الأرض بالركبة اليمنى إنما تمديد عضلاتك ضمن حدود مقدرتك. كرّر هذا التمدد على الجهة الأخرى من الجسم واضعاً الساق اليمنى على اليسرى دافعاً إياها نحو الأرض إلى اليمين.

هذه الوضعية تساعدك كثيراً إذا كنت تعاني من مشاكل وركية(*) في أسفل الظهر. إذا كانت هذه حالتك حافظ على التوتر الذي يشعرك بالراحة فقط واخرج من هذه الوضعية لحظة شعورك بألم.

تنويـع: لن يشعر البعض، وخاصة النساء، بهذا التمدد، في هذه الحالة استعمل توتر الاتجاه المقابل لإحداث التمدد.



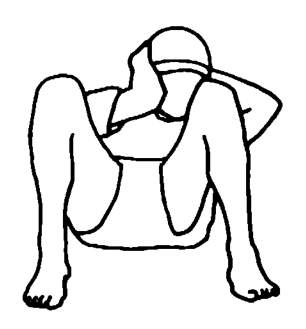
للقيام بذلك ثبّت الساق اليمنى بالساق اليسرى محاولاً رفـع السـاق اليسرى إلى وضعية قائمة (إنما، لن تتحرك الساق اليمنى لأنك في هذه الوضعية تكون قد ثبّتها بواسطة الساق اليسرى). يحدث التمدد في هذه الحالة في منطقة جانب الورك. هذا التمرين مفيد للناس المتوترين كما للذين يتمتعون برشاقة بالغة في هذه المنطقة. الطريقة الممكنة لدمج هذا التنويـع في سلسلة من التمددات هي تنفيذ تمدد السكرتيرات أولاً (انظر الصفحة 24)، ثم استخدم توتر الاتجاه المقابل، استرخ ثم كرر تمدد السكرتيرات.



من وضعية بداية التمدد السابق للظهر، يمكن تمديد عضلات أعلى التمدد الفقري والرقبة. يساعد هذا التمدد على تخفيف التوتر في منطقة الرقبة ويساعد على الحركة الطليقة للرأس والعنق.

اشبك أصابعك خلف رأسك عند مستوى الأذنين تقريباً. واستعمل الآن، قوة ذراعيك لدفـع رأسك ببطء إلى الأمام حتى تشعر بتمدد خفيف في الرقبة. حافظ على هذه الوضعية لفترة 5 ــ 10 ثوانٍ ثم عد ببطء إلى وضعية البداية. كرر هذا التمرين 3 ــ 4 مرات حتى يرتخي تدريجياً القسم الأعلى من العمود الفقري والرقبة.

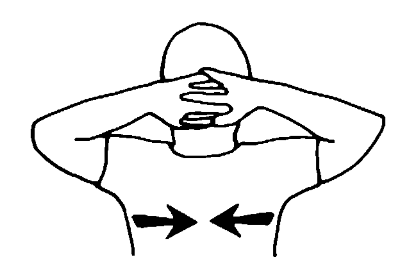
(*) العصب الوركي هو العصب الأطول والأكبر في الجسم. يبدأ في القسم الأسفل (القطني) من العمود الفقري (أسفل الظهر) يمتد على كامل طول الساقين ليصل إلى حدود اصبع القدم الأكبر.

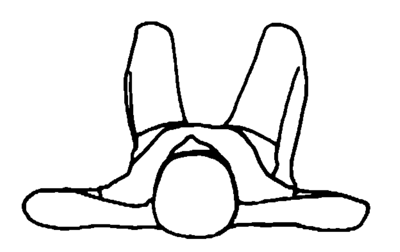


تنويع: ادفع بلطف رأسك وذقنك نحو ركبتك اليسرى، ابق كذلك لخمس ثوانٍ. استرخ وأعد رأسك إلى الأرض، ثم ادفع رأسك بلطف نحو ركبتك اليمنى. كرر هذا التمرين مرتين أو ثلاثة.



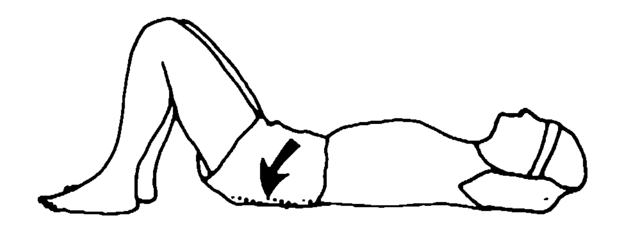
أدر ذقنك نحو كتفك مبقياً مؤخرة رأسك على الأرض. أدر ذقنك ما يكفي فقط للحصول على تمدد بسيط في جانب العنق. حافظ على هذه الوضعية لفترة خمس ثواني ثم كرر التمرين على الجهة الأخرى. كرر مرتين أو ثلاثة.



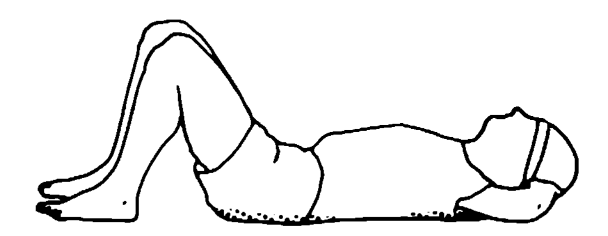


قرصة مجرفة الكتف: من وضعية الركبة المطوية، ومع أصابعك مشبوكة خلف رأسك قرّب مجرفتي الكتفين من بعضهما البعض حتى يحدث توتر في منطقة أعلى الظهر، (عند القيام بذلك يجب أن يرتفع الصدر إلى أعلى). حافظ على هذا التوتر لفترة 4 ــ 5 ثواني، ثم استرخ وادفع رأسك بلطف إلى الأمام كما يظهر في الصفحة 25. يساعد هذا التمرين على إطلاق التوتر ويسمح بتمدد عضلات الرقبة بفعالية.

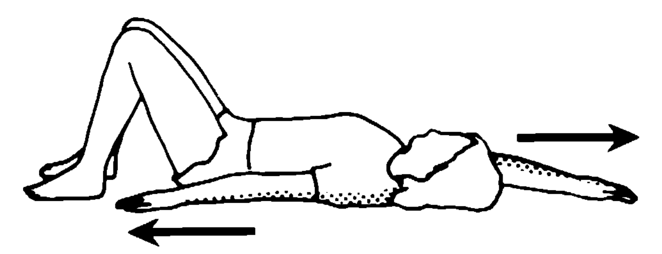
فكر في توليد التوتر، واسترخاء المنطقة نفسها، ثم مدّد عضلات الرقبة للمساعدة في المحافظة على حرية تحرك عضلات الرقبة من دون انشداد. كرر هذا التمرين 3 ــ 4 مرات.



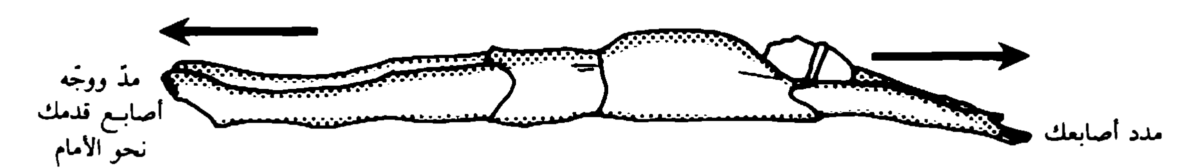
بسط أسفل الظهر: لإطلاق التوتر من منطقة أسفل الظهر، شد عضلات المؤخرة وفي الوقت نفسه شد العضلات البطنية لبسط أسفل الظهر. حافظ على هذا التوتر لفترة 5 ــ 8 ثواني ثم استرخ، كرر هذا التمرين مرتين أو ثلاثة. ركّز على المحافظة على تقلص ثابت للعضلات. يقوي تمرين إمالة الحوض هذا عضلات المؤخرة والعضلات البطنية بحيث يصبح باستطاعتك الجلوس والوقوف باستقامة. استخدم تضبيطات التوتر هذه أثناء الجلوس والوقوف.



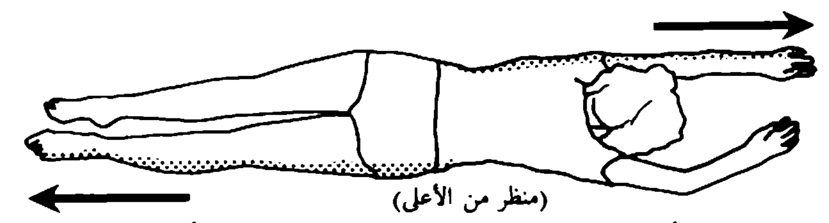
قرص مجرفة الكتف وشد العضلة المأكمية (إحدى عضلات الألية): نفذ الآن، في وقت واحد تمرين قرص مجرفة الكتف وبسط أسفل الظهر وشد عضلات المؤخرة. حافظ على هذه الوضعية لخمس ثواني ثم استرخ وادفع رأسك إلى الأمام لتمديد عضلات الرقبة وأعلى الظهر. كرر التمرين 3 ــ 4 مرات. يولّد ذلك شعور جيد.



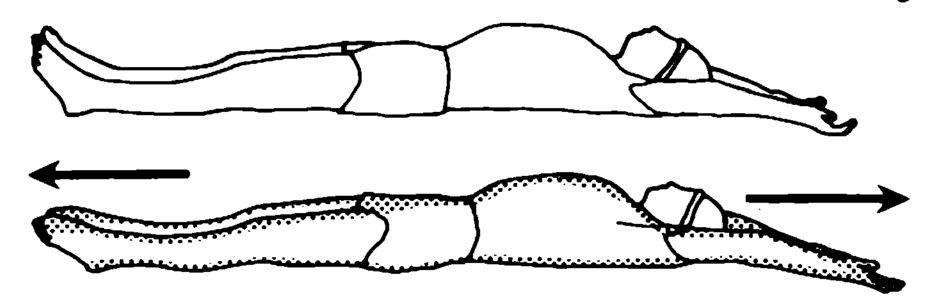
من وضعية الركبة المطوية، ومع الرأس في وضعية الاستلقاء على الأرض، ضع ذراع واحدة فوق الرأس (راحة اليد إلى أعلى) والذراع الأخرى على جنبك (راحة اليد إلى أسفل). مد ذراعيك الآن باتجاه مقابل في الوقت نفسه لتوليد تمدد محكوم في الكتفين والظهر. حافظ على هذا التمدد لفترة 6 ــ 8 ثواني. نفذ التمرين على الجهتين مرتين على الأقل. ابق أسفل الظهر مرتخي ومبسوط.



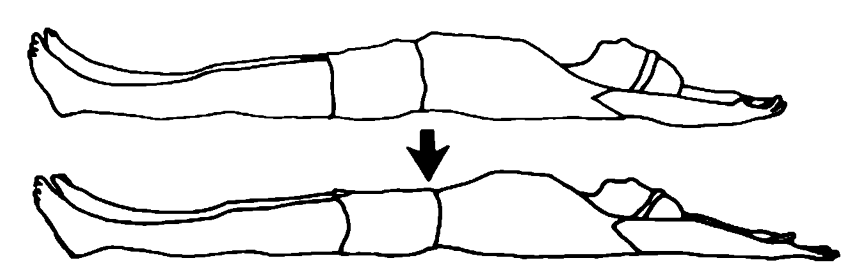
تمدد التطويل: مدّد ذراعيك فوق رأسك واجعل ساقيك مستقيمتين. مدّ جسمك الآن باتجاه مقابل إلى حدود مريحة بواسطة ذراعيك وساقيك. حافظ على هذه الوضعية لخمس ثواني ثم استرخ.



تمدد الآن زاوياً. وجّه أصابع قدمك اليسرى نحو الأمام ماداً في الوقت نفسه ذراعك اليمنى حتى الحدود المريحة. حافظ على هذه الوضعية لخمس ثواني ثم استرخ. مدد الساق اليمنى والذراع اليمنى والذراع اليسرى بالطريقة نفسها. حافظ على كل من التمددين لخمس ثواني على الأقل.

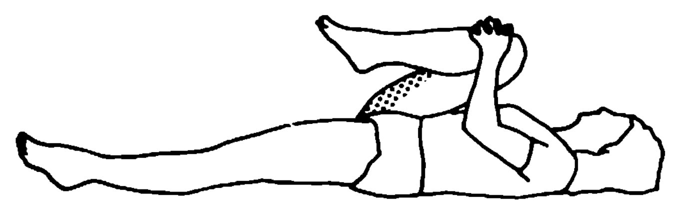


مدّد الآن ذراعيك وقدميك مجدداً، حافظ على هذه الوضعية لخمس ثواني، ثم استرخ. هذا التمرين جيد لتمدد عضلات القفص الصدري والعضلات البطنية وعضلات العمود الفقري والكتفين والذراعين والكاحلين والقدمين.

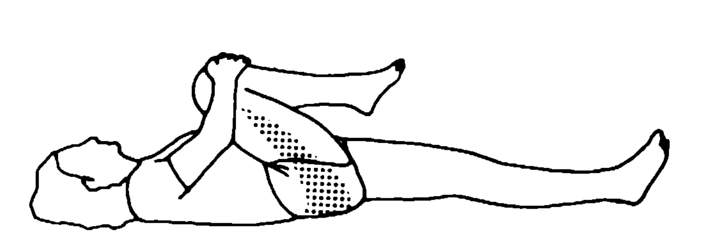


وكتغيير لهذا التمدد، اسحب عضلاتك البطنية إلى الداخل وأنت تمددها. يجعلك ذلك تشعر أنك أرفع. هذا التمرين ممتاز للأعضاء الداخلية.

يمكن أن تقوم بهذه التمددات عدة مرات إذا رغبت. ويكفي ثلاث مرات عادة لتخفيض التوتر والانشداد. يجب أن تساعد هذه التمارين على استرخاء العمود الفقري والجسم بأكمله وعلى تخفيض انشداد الجسم بشكل عام بسرعة. يمكن القيام بهذه التمارين مباشرة قبل النوم.

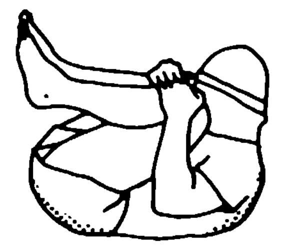


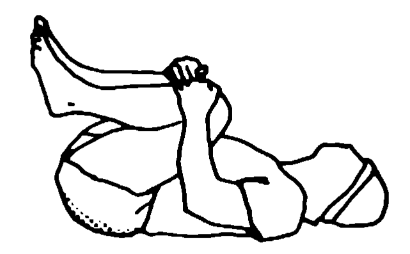
إسحب ساقك اليمنى باتجاه صدرك. بالنسبة لهذا التمدد إبق الجهة الخلفية من رأسك على الأرض أو على حصيرة إذا أمكن، إنما لا تجهد نفسك، حافظ على تمدد بسيط لمدة 30 ثانية. كرر ساحباً ساقك اليمنى نحو صدرك. تأكد من إبقاء أسفل ظهرك مسطحاً. إذا لم تشعر بتمدد حقيقي، لا تقلق. إذا شعرت براحة في هذه الوضعية، استعملها. هذه الوضعية جيدة لمد الساقين والقدمين والظهر.



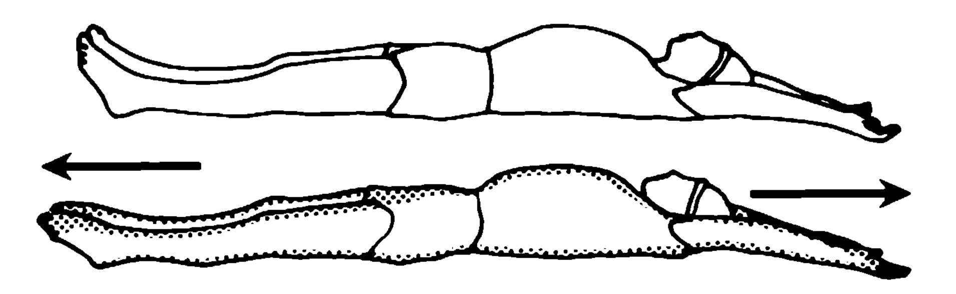


تنويـع: اسحب ركبتك نحو صدرك، ثم فكر بسحب الركبة عبر جسمك نحو الكتف المقابل لتوليد تمدد في الجهة الخارجية من الورك الأيمن. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية. نفذ التمرين على الجهتين.

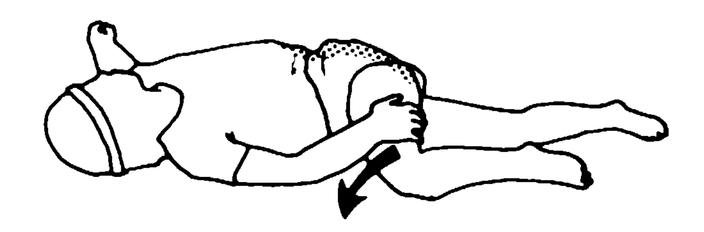




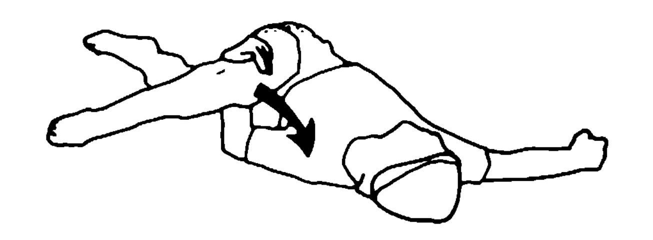
بعد سحب كل من ركبتيك على حـدة نحو صدرك، اسحب الركبتين معاً نحو صدرك. ركّز هذه المرة على إبقاء رأسك على الأرض ثم إلى أعلى نحو الركبتين.



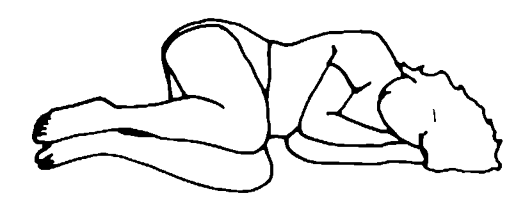
اجعل مجدداً ساقيك مستقيمتين. تمدد ثم استرخ، تمدد لأسفل الظهر وجنب الورك.



اطو ركبة واحدة 90 درجة بيدك المقابلة ثم اسحب هذه الساق المطوية فوق الساق الأخرى كما يظهر في الرسم أعلاه. أدر رأسك لتنظر نحو يد الذراع المستقيمة (يجب أن يكون الرأس مستلقياً على الأرض وليس مرفوعاً). الآن، بواسطة اليد الممسكة بالفخذ (مباشرة أعلى من الركبة) اسحب الساق المطوية نحو الأرض حتى تشعر بالتمدد الصحيح في أسفل ظهرك وجنب وركك. إبق القدمين والكاحلين في حالة استرخاء. تأكد من أن الجهة الخلفية لكل من الكتفين مبسوطة على الأرض وإلا فإن الزاوية بين الكتفين والوركين تتغير ويصبح من الصعب توليد تمدد صحيـح للعضلات. حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية على كل جهة.

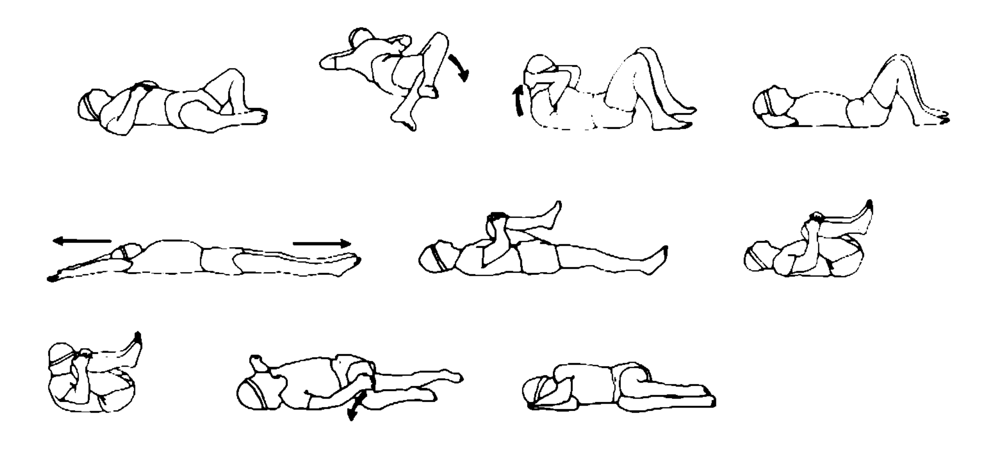


لزيادة التمدد في الردفين امسك ساقك من خلف الركبة واسحب ركبتك ببطء نحو الكتف المقابل حتى تشعر بالتمدد الصحيـح. إبق الكتفين مبسوطين على الأرض. حافظ على هذه الوضعية لفترة 15 ـ 25 ثانية.

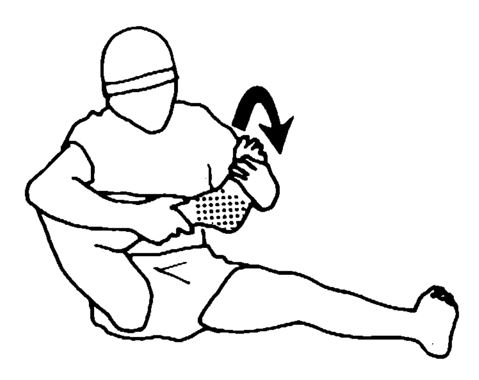


يمكن إنهاء سلسلة تمـددات الظهر بالاستلقاء في «وضعية الجنـين» استلق على جنبك مـع الساقين مضمومتين ومقربتين نحو الصدر والرأس موضوعاً على اليدين. استرخ.

ملخص



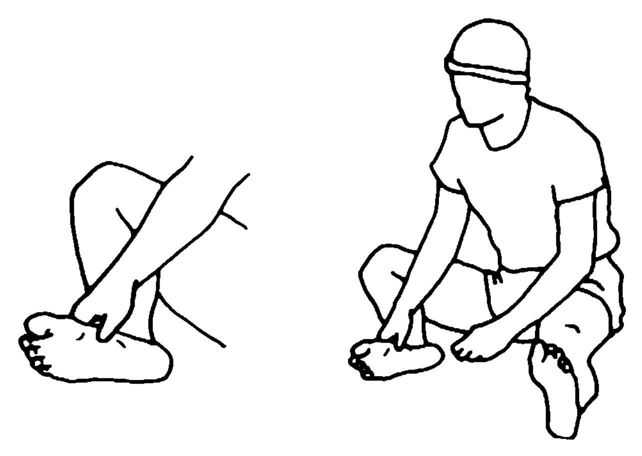
تعلم الاستماع إلى جسمك. إذا تولد التوتر أو شعرت بألم فإن جسمك يعلمك بأن شيئاً غير صحيح قد حدث وان هنالك مشكلة. إذا حدث ذلك خفف التمدد قليلاً حتى تشعر بالتمدد الصحيـح للعضلات.



ابرم كاحلك باتجاه دوران عقارب الساعة وبالاتجاه المقابل ضمن دورة كاملة من الحركة مع مقاومة بسيطة تؤثرها يدك. تساعد الحركة الدورانية للكاحل على التمدد اللطيف للرباطات المشدودة. كرر هذا التمرين 10 ــ 20 مرة في كل من الاتجاهين لكل من الكاحلين وحاول أن تتحسس الاختلاف في الشعور بين الكاحل والآخر فيما يتعلق بالانشداد ودورة الحركة. ففي بعض الأحيان يشعر الإنسان أن الكاحل الذي تعرض لالتواء أصبح أضعف وأكثر انشداداً. لن تلاحظ هذا الاختلاف ما لم تقم بتمرين كل كاحل على حدة ومقارنتهما.

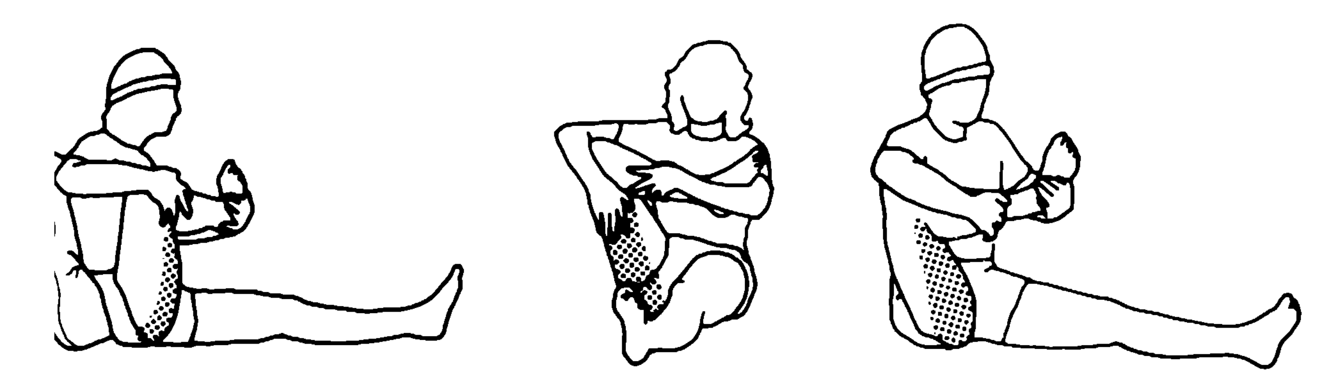


بعد ذلك، استعمل أصابعك لسحب أصابع القدم نحوك، وذلك لتمدد عضلات أعلى القدم وأوتار أصابع القدم. حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. كرر التمرين مرتين أو ثلاثة.



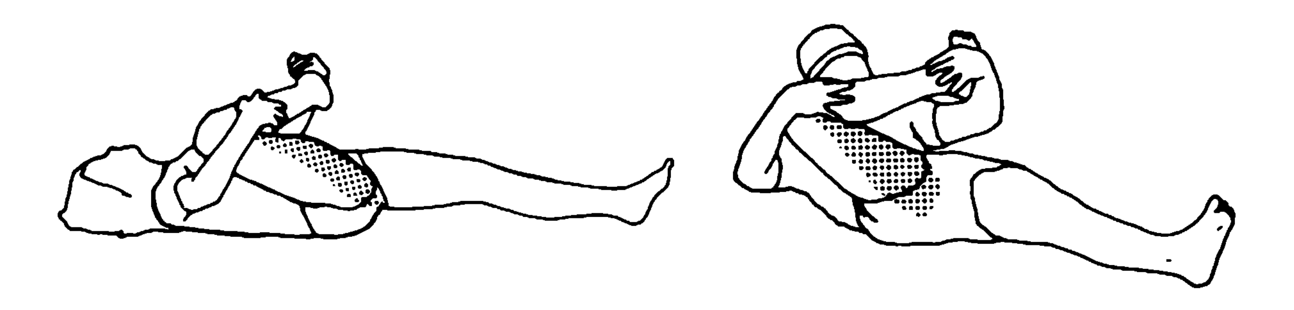
بواسطة اصبع الإبهام دلّك القوس الطولي لباطن القدم. استخدم حركة دائرية مع ضغط كافي لإرخاء الأنسجة. نفذ هذا التمرين على القدمين. هل يمكنك أن تشعر بأي توتر

أو انشداد. دلّك كل قوس دائمًا مرتين أو ثلاثة قبل النوم، فإن ذلك يساعد على استرخاء القدم. هذا التمرين جيد يمكن القيام به أثناء مشاهدة التلفزيون أو قبل النوم مباشرة. دلّك بضغط يشعرك بالراحة.



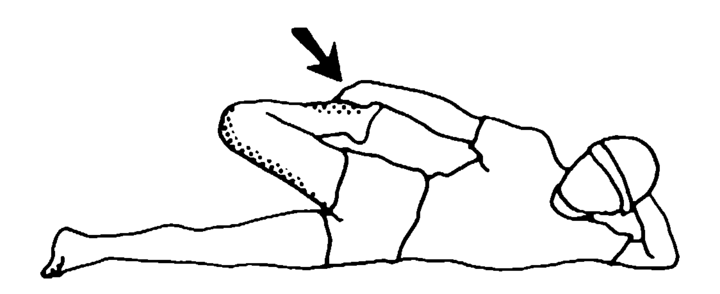
لتمديد وتر المأبض العلوي والورك امسك الجهة الخارجية من الكاحل بيد واحدة وامسك ركبتك المطوية باليد الأخرى وباطن الذراع. اسحب الركبة بلطف كوحدة واحدة نحو صدرك حتى تشعر بتمدد بسيط في الجهة الخلفية من أعلى الساق. يمكن أن تنفذ هذا التمدد وأنت تسند ظهرك على جدار أو أي شيء مماثل. حافظ على هذه الوضعية لفترة 20 ثانية. تأكد من سحب الساق كوحدة واحدة نحو صدرك حتى لا تشعر بأي إجهاد في الركبة. بعد ذلك زد التمدد قليلاً بسحب الساق أقرب قليلاً إلى صدرك. نفذ هذا التمرين على الساقين. هل تشعر بأن إحدى الساقين مرنة أكثر من الأخرى.

للبعض منكم لن ينتج عن هذه الوضعية أي تمدد. إذا حدث ذلك لك، نفذ التمدد المبين أدناه.

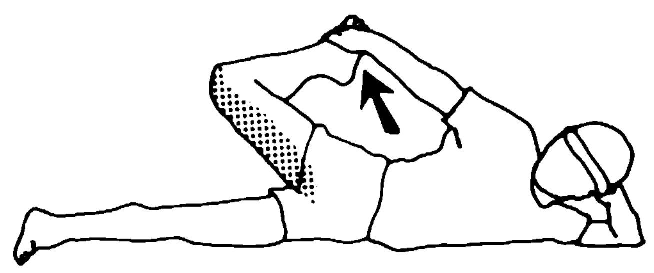


ابدأ هذا التمدد مستلقياً على الأرض ثم انحن إلى الأمام للإمساك بساقك كما موصوف في التمدد السابق. اسحب الساق بلطف كوحدة واحدة نحو صدرك حتى تشعر بتمدد بسيط في الردفين ووتر المأبض العلوي. حافظ على هذه الوضعية لفترة 20 ثانية. إن القيام بهذا التمدد وأنت مستلقي يزيد من التمدد في وتر المأبض للأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نسبية في هذه المنطقة. نفذ هذا التمرين على الساقين وقارن.

اختبار: لاحظ الفرق في التمدد عندما يكون رأسك مرفوعاً إلى الأمام وعندما يكون مستلقياً على الأرض. يجب المحافظة دائمًا على التمدد ضمن مدى الراحة الشخصية.

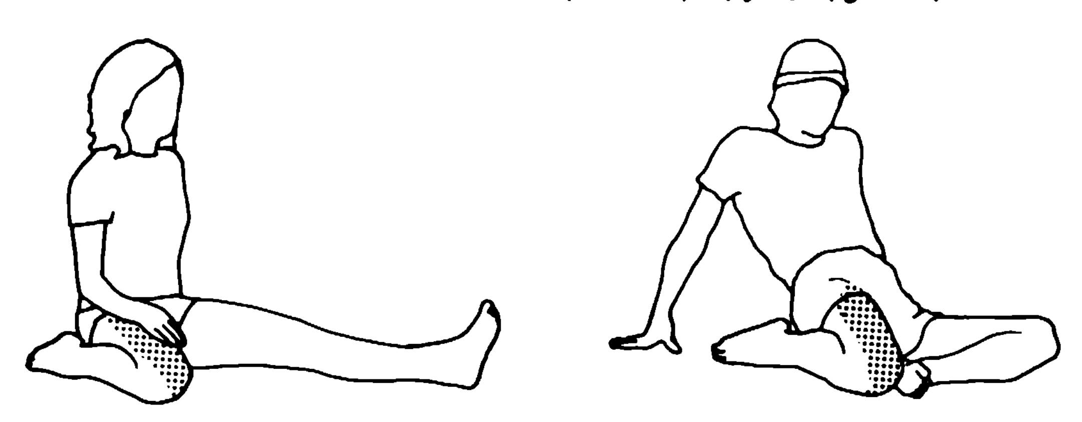


استلق على جنبك الأيسر وارخ جانب رأسك على راحة يدك اليسرى. امسك أعلى قدمك اليمنى بيدك اليمنى بين أصابع القدم ومفصل الكاحل. اسحب كعب القدم اليمنى بلطف نحو الردف الأيمن لتمديد عضلة الكاحل وعضلة مقدم الفخذ (الرباعية الرؤوس). حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. لا تمدد الركبة مطلقاً إلى درجة الشعور بالألم. سيطر على نفسك باستمرار.



حرك الآن مقدم وركك الأيمن إلى الأمام بتقليص عضلات الردف الأيمن وأنت تدفع القدم اليمنى باليد اليمنى. يجب أن يمدد هذا التمرين عضلة مقدم الفخذ. حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. إبق جسمك على خط مستقيم. مدد الآن الساق اليسرى بالطريقة نفسها، يمكن أن تحصل على تمدد جيد في مقدم الكتف. في البداية قد يكون من الصعب المحافظة على هذه الوضعية لفترة طويلة، لذلك ركز فقط على تنفيذ الطريقة الصحيحة للتمدد من دون أن تقلق على مرونتك أو مظهرك، إذ أن التمدد بانتظام سوف يولد تغير إيجابي.

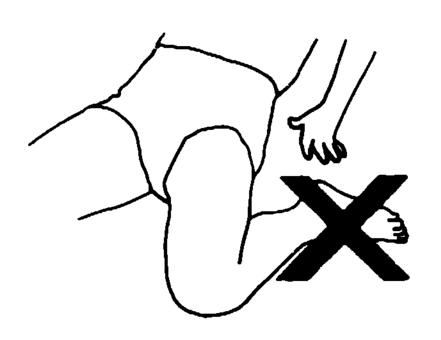
إذا عانيت من أي ألم أثناء هذه التمددات، لا تنفذها، واستخدم بدلاً من ذلك تمرين اليد المقابلة إلى القدم المقابلة الخاص بتمديد الركبة. (الصفحة 74).



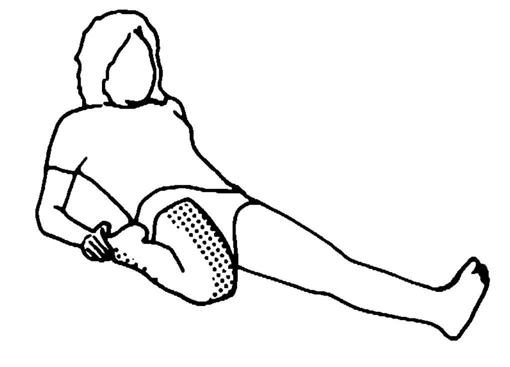
تمديد العضلات الرباعية الرؤوس جلوساً:

أولاً: اجلس وركبتك وساقك اليمنى مطوية، وكعب قدمك اليمنى ملامسة للجهة الخارجية من وركك الأيمن. إطو ساقك اليسرى واجعل قدمك اليسرى ملامسة للجهة الداخلية من أعلى الساق اليمنى (يمكن القيام بهذا التمرين والساق اليسرى مستقيمة أمامك).

في هذه الوضعية يجب أن تمد قدمك نحو الخلف وبحيث يكون الكاحل مرناً (مرتخياً). فإذا كان الكاحل مشدوداً ومقيداً للتمدد، حرك قدمك جانباً ما يكفي فقط لتخفيف التوتر في الكاحل.



حاول أن لا تدع قدمك تخرج جانباً في هذه الوضعية. فعندما تكون القدم متجهة إلى الخلف باستقامة يزول الإجهاد عن الجهة الداخلية من الركبة. كلما خرجت القدم جانباً أكثر كلما زاد الإجهاد على الركبة.

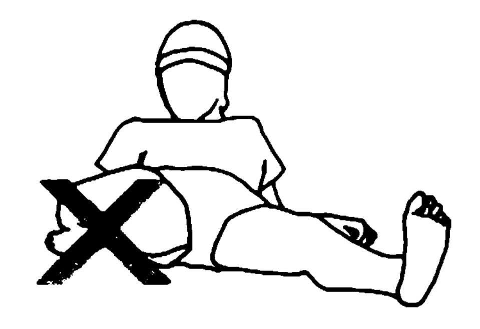




تأكد من المحافظة على التمددات المريحة فقط. توخَ الحذر لعدم التمدد إلى حدود غير ضرورية.

إنحن الآن، إلى الخلف ببطء حتى تشعر بتمدد بسيط. استند على يديك، واستخدمها للتوازن. حافظ على هذا التمدد البسيط لفترة 30 ثانية.

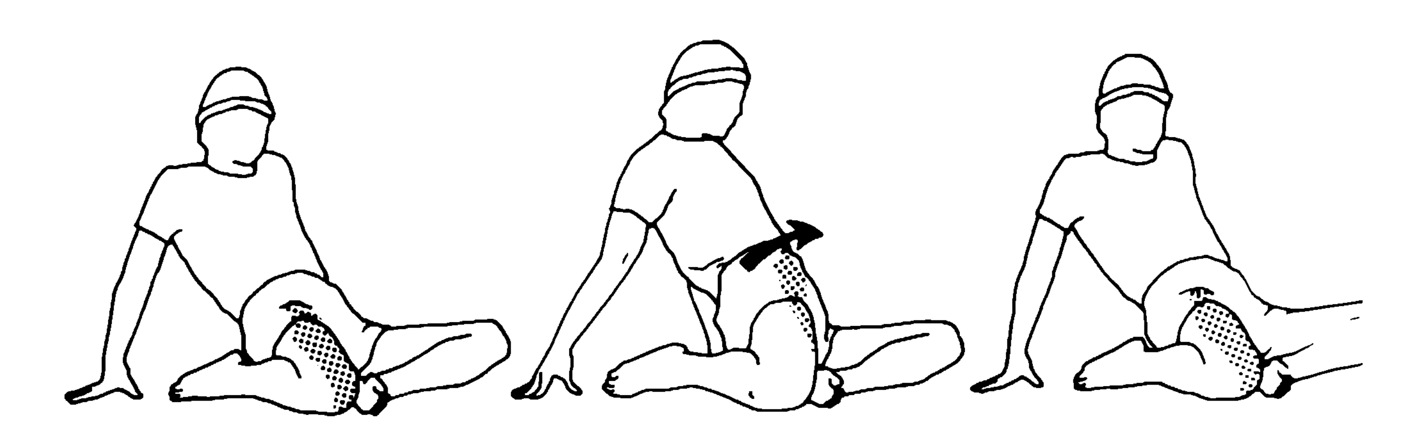
بعض الناس يجب أن ينحنوا إلى الخلف أكثر للحصول على توتر التمدد الصحيح، والبعض الآخر يشعرون بالتمدد الصحيح من دون الحاجة إلى الانحناء على الإطلاق. اعرف شعورك ولا تهتم بالمدى الذي يمكن أن تصل إليه في الانحناء. افعل ما تستطيعه وانس كل شيء آخر.



لا تدع ركبتك تبتعد عن الأرض. فإذا ارتفعت الركبة عن الأرض يكون التمدد زائداً نتيجة للانحناء الزائد إلى الخلف، خفف من التمدد.

الآن، مددها ببطء وبتحكم كامل، زد التمدد إلى تمدد متطور. حافظ على هذا التمدد لفترة 25 ثانية، ثم اخرج من هذه الوضعية ببطء. كرر التمرين على الجانب الآخر لتمديد عضلات والفخذ الأيسر.

هل تشعر بأي فرق بالتوتر في التمددين؟ هل تشعر برشاقة ومرونة في جانب أكثر من الجانب الآخر؟

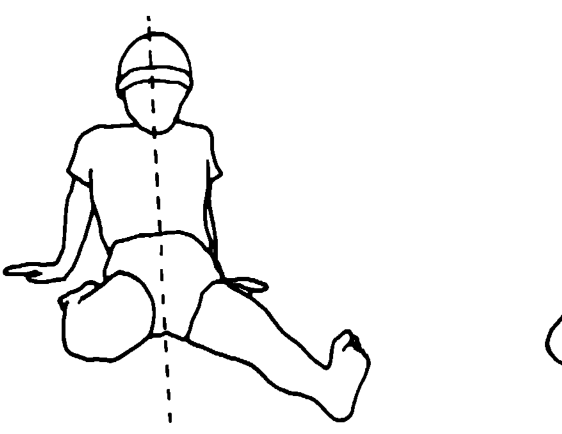


بعد تمديد المفصل تمرَّن على شد الردفين على جانب الساق المطوية وأنت ترفع الورك إلى أعلى. يساعد هذا التمرين على تمدد مقدم وركك ويوفر تمدد إجمالي أفضل لمنطقة أعلى الفخذ. بعد تقليص عضلات الردف لفترة 5 ـ 8 ثواني، دع الردفين يسترخيان. انزل وركك إلى أسفل وتابع تمديد المفصل للفترة 15 ثانية أخرى. تمرَّن على التمكن تدريجياً من ملامسة جانبي الردفين للأرض في الوقت نفسه أثناء تمرين تمدد. كرر هذا التمدد الآن على الجانب الآخر.

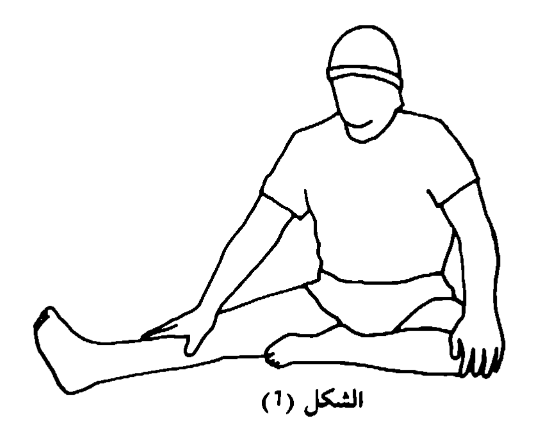
ملاحظة: إن تمديد المفصل أولاً، ثم رفع الورك إلى أعلى أثناء تقلص الردفين يساعد تغيير شعور التمدد عندما تعود إلى وضعية تمدد الأصلية.



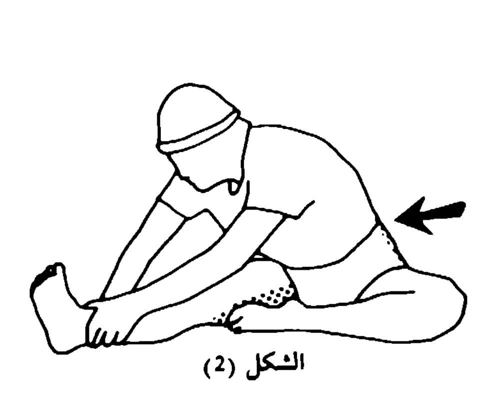
إن نقل ساقك أقرب إلى خط وسط الجسم، قد يساهم في إزالة الجهد عن الركبة، ولكن إذا شعرت بألم ولم يخف هذا الألم بعد كل تغيير عن هذه الوضعية، لا تكمل هذا التمرين.



إذا شعرت بأي ألم في مفصل الركبة أثناء هذا التمدد، انقل ركبة الساق التي يجري تمديدها أقرب إلى خط وسط الجسم وابحث عن وضعية مريحة أكثر.



الشكل (1)

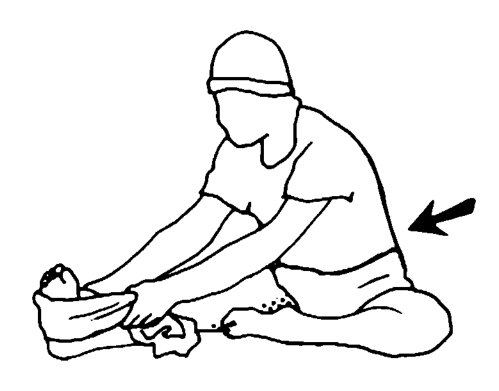


الشكل (2)

لتمديد أوتار المأبض للساق التي كانت مطوية (انظر الصفحة السابقة)، اجعل الساق اليمنى مستقيمة مع ملامسة باطن القدم قليلاً للجهة الداخلية من الفخذ الأيمن. أنت الآن في وضعية الساق المستقيمة والركبة المطوية (الشكل 1). انحن ببطء نحو الأمام من الوركين باتجاه قدم الساق المستقيمة (الشكل 2) حتى تولد أبسط شعور بالتمدد. حافظ على هذه الوضعية لفترة 20 ثانية. بعد زوال شعور التمدد، إنحن أكثر قليلاً إلى الأمام من الوركين. حافظ على التمدد المتطور هذا لفترة 25 ثانية. تحول إلى الجانب الآخر ومدد الساق اليسرى بالطريقة نفسها.

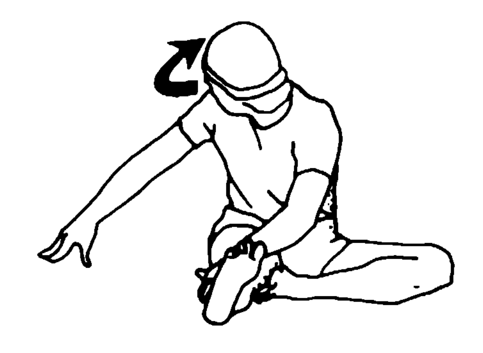
أثناء هذا التمدد، حافظ على قدم الساق المستقيمة في وضعية استقامة نحو الأعلى مع استرخاء الكاحل وأصابع القدم. تأكد من طراوة العضلات الرباعية الرأس (استرخائها) أثناء التمدد. لا تدع رأسك يغور إلى الأمام عند تحفيز هذا التمدد (انظر الصفحتين 16 ــ 17 البدء بتمديد العضلات).

لقد وجدت أنه من الأفضل تمديد الساق أولاً ثم مأبض الساق نفسها. من الأسهل تمديد المأبض بعد الانتهاء من تمديد العضلات الرباعية الرأس.

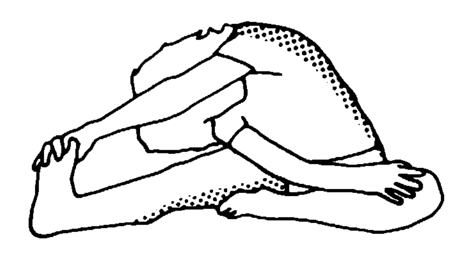


استعمل منشفة للمساعدة في التمديد إذا لم تستطع الوصول إلى قدمك بسهولة.

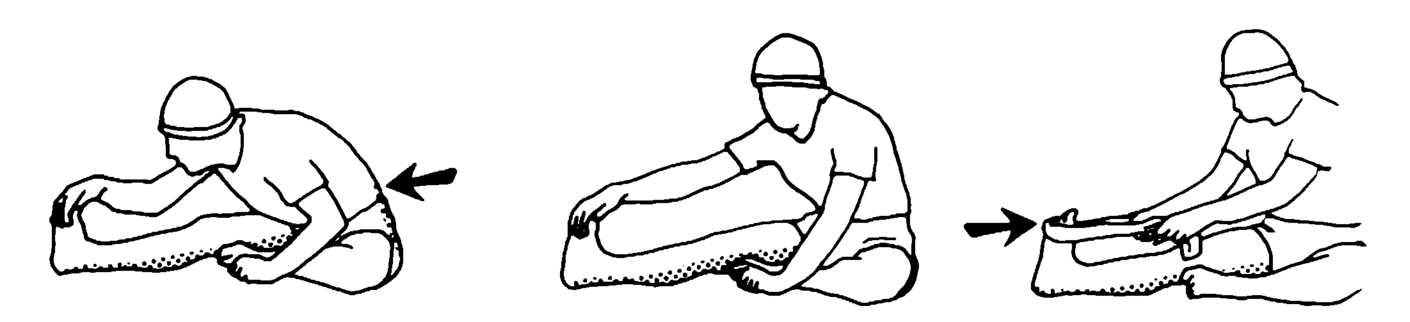
تعود على القيام بتنويعات التمددات الأساسية. ففي كل تنويع سوف تستعمل جسمك بطريقة مختلفة. وسوف تصبح ملمًا أكثر بإمكانات التمدد عندما تغير زوايا توتر التمدد حتى ولو كانت هذه التغييرات في الزوايا صغيرة جداً.



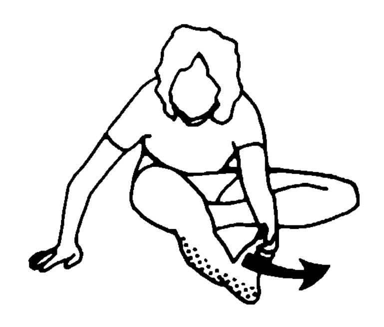
مدّ ذراعك اليسرى عبر جسمك محاولاً الوصول إلى الجهة الخارجية لساقك اليمنى. ضع يدك اليمنى بعيدة عن جنبك للمحافظة على التوازن. يمدد هذا التمرين عضلات أعلى الظهر والعمود الفقري وجانب أسفل الظهر إضافة إلى المأبض. لتغيير التمدد، انظر فوق كتفك الأيمن وأنت تبرم مقدم وركك الأيسر إلى الداخل. يمدد هذا التمرين أسفل الظهر والمنطقة ما بين مجرفتي الكتفين.



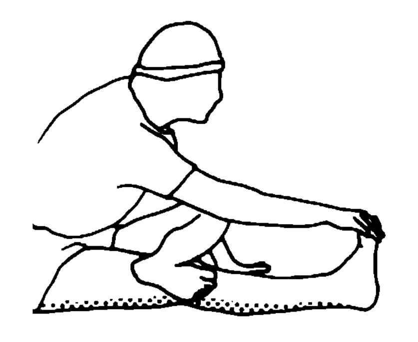
وإذا كنت تملك مرونة جيدة جداً يمكنك زيادة التمدد على طول جنبيك بتنويع هذه الوضعية: مع كون ساقك اليمنى مستقيمة، مدّ ذراعك اليسرى فوق رأسك وامسك بالجهة الخارجية من قدمك اليمنى. وأنت تنحني اسند يدك اليمنى على ركبتك اليسرى. هذا التمرين تمدد ممتاز للمأبض والجزء الجانبي من أعلى الجسم ويساعد على المحافظة على الوسط ممشوقاً.

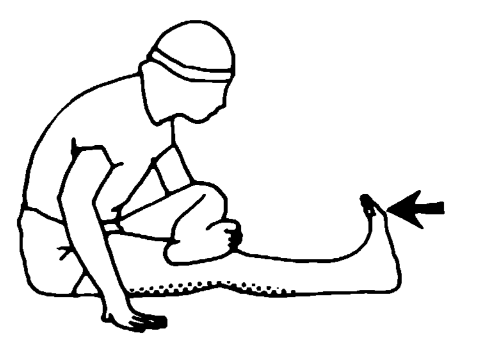


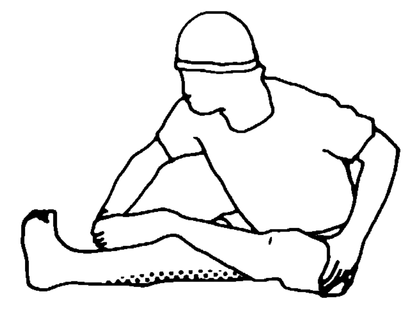
لتمديد الجهة الخلفية من أسفل الساق (عضلات بطة الساق بما فيها العضلة المسطحة) استعمل إما منشفة حول القسم المستدير من القدم لسحب أصابع القدم نحو الركبة، أو إذا كنت أكثر مرونة استعمل يدك لسحب أصابع قدمك نحو الركبة. ولّد تمدد بسيط وحافظ عليه لفترة 25 ثانية. قد تحتاج أن تنحني نحو الأمام عند الوسط (من الوركين) لزيادة التمدد.



لتمديد الجهة الخارجية من أسفل الساق، مد ذراعك المقابلة وامسك بيد هذه الذراع الجانب الخارجي للقدم (انظر الرسم). ابرم الآن، بلطف الجانب الخارجي من القدم إلى الداخل حتى تشعر بتمدد في الجهة الخارجية من أسفل الساق. يجب تنفيذ هذا التمدد والساق مستقيمة، ولكن يمكن أن تطويها إذا لم تستطع الإمساك بالجانب الخارجي من القدم «بسهولة» وساقك مستقيمة. حافظ على تمدد بسيط لفترة 25 ثانية.



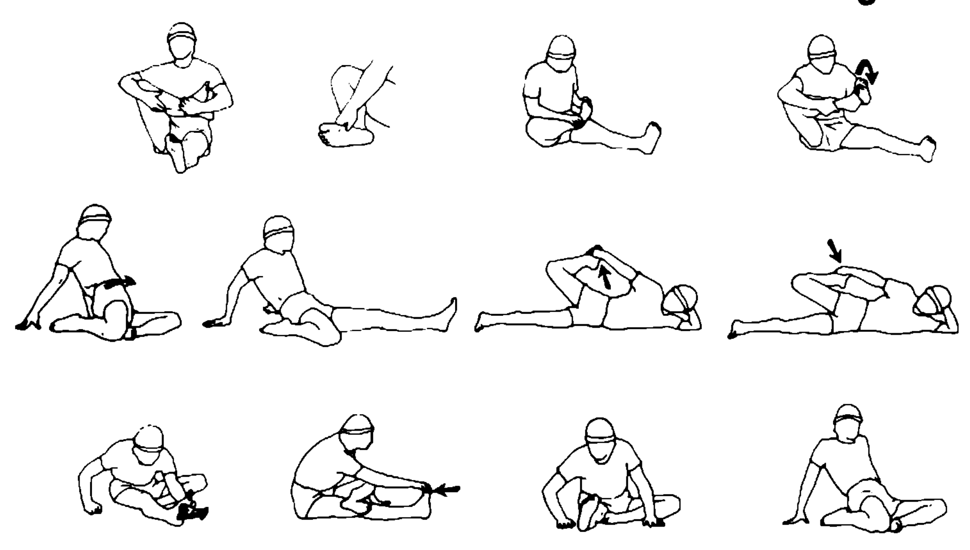




لعزل تمدد في الجهة الخلفية من الركبة، ابدأ بساق واحدة مستقيمة، ثم اطو ركبة الساق الأخرى وضع الساق المطوية فوق الساق المستقيمة. يجب أن يكون كاحل الساق المطوية موجوداً مباشرة خارج الساق الأخرى فوق الركبة قليلاً (وليس عليها). انحن الآن، بلطف نحو الأمام من الوركين حتى تشعر بتوتر بسيط خلف ركبتك. حافظ على التمدد البسيط لفترة 20 ثانية وعلى التمدد المتطور لفترة 15 ثانية. هذا التمرين جيد جداً للأشخاص الذين يشعرون بانشداد خلف الركبة. ولكن توخّ الحذر دائمًا من التمدد الزائد.

لا «تقفل» ركبتك مطلقاً أثناء القيام بتمددات جلوساً. تأكد من إبقاء مقدم فخذك (العضلات الرباعية الرأس) مسترخياً في كافة الوضعيات وذلك باستخدام الساق المستقيمة. من المستحيل تمديد المأبض بشكل صحيح عندما لا تكون مجموعة العضلات المقابلة والعضلات الرباعية الرأس غير مسترخية.

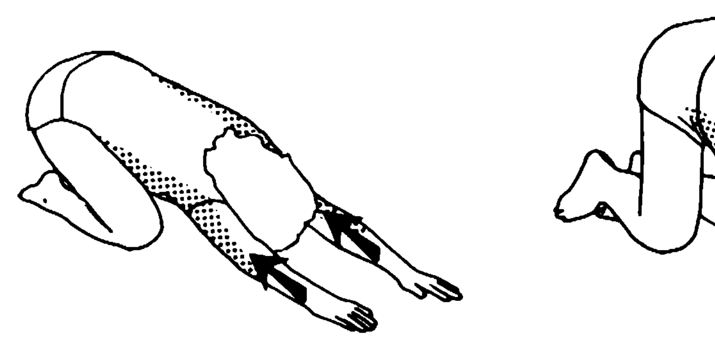
مـلخص



إن الوثب إلى أعلى وإلى أسفل أثناء التمديد يجعلك بالحقيقة أكثر انشداداً بدلاً من أكثر مرونة. فمثلاً إذا وثبت ثلاثة أو أربعة مرات وأنت تلمس أصابع قدمك (وهو ما فعله معظمنا في المدارس الثانوية، فإنك إذا ما انحنيت بعد عدة دقائق مجدداً ستجد أنك أصبحت أبعد عن أصابع قدمك مما كنت عليه عند البداية! إن كل وثبة تحفز «ردة فعل التمدد» وتشد العضلة نفسها التي أنت بصدد تمديدها.

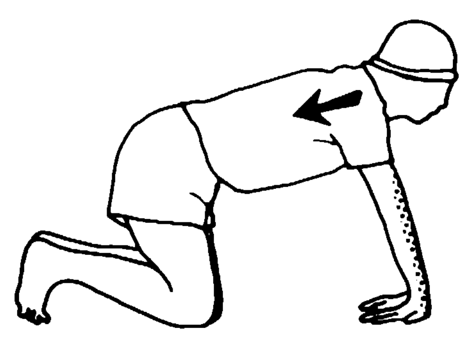
يعاني الكثير من الناس من التوتر في أعلى الجسم بسبب الإجهاد الفكري الناتج عن مشاكل العصر الحاضر. ويعاني عدد لا بأس به من رياضيي العضلات من الصلابة في الجزء الأعلى من الجسم لعدم تمديدهم لتلك المنطقة من الجسم.

يوجد العديد من التمددات التي تخفف من التوتر وتزيد المرونة في الجزء الأعلى من الجسم. ويمكن القيام بمعظم هذه التمارين في أي مكان.

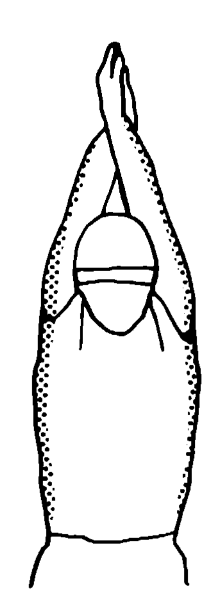


مع الساقين المطويتين مدّ جسمك نحو الأمام امسك بطرف السجادة أو الحصيرة. إذا لم يكن بالإمكان الإمساك بأي شيء حاول فقط سحب نفسك إلى خلف مبقياً ذراعيك مستقيمتين وضاغطاً براحتي اليدين على الأرض.

يمكن أن تقوم بهذا التمدد باستخدام كل ذراع على حدة أو الإثنتين معاً. إن محاولة سحب الجسم بذراع واحدة فقط يوفر قدرة أكبر على التحكم بالتمرين وفصل تمدد كل جنب من الجسم على الآخر. يجب أن تشعر بالتمدد في الكتفين، الذراعين، وعضلتي الظهر العريضتين، أو الجنبين، الجزء الأعلى من الظهر وحتى الجزء الأسفل من الظهر أيضاً. عندما تقوم بهذا التمرين لأول مرة فإنك ستشعر بالتمدد في الكتفين والذراعين فقط، ولكن بعد تكراره عدة مرات لاحقة سوف تتعلم تمديد مناطق أخرى. بتحريك الوركين قليلاً بالاتجاهين يمكن زيادة التمدد. لا تجهد نفسك. استرخ. حافظ على التمدد لفترة 15 ثانية.

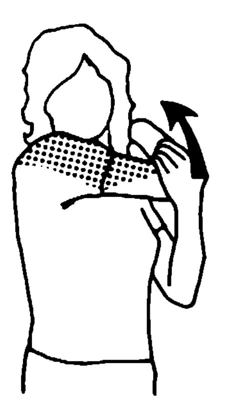


تمديد المعصم وباطن الذراع: ابدأ على الأطراف الأربعة. واسند جسمك على يديك وركبتيك. يجب أن يكون الإبهام متجهاً إلى الخارج وبقية الأصابع متجهة نحو الركبة. إبق راحتي اليدين مبسوطتين وأنت تنحني إلى خلف لتمديد مقدم باطن الذراعين. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية. استرخ، ثم قم بالتمدد مجدداً. يمكن أن تجد أنك مشدود جداً في تلك منطقة.

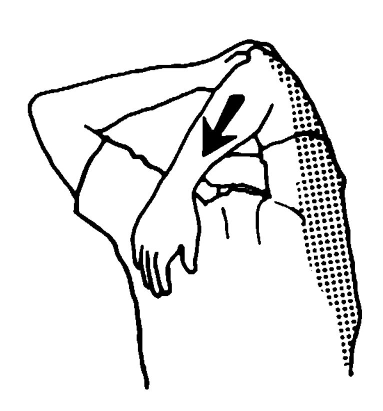


مدّ ذراعيك إلى أعلى باستقامة فوق رأسك واضعاً راحتي اليدين على بعضهما البعض كما يظهر في الرسم، مدّ ذراعيك نحو الأعلى وإلى الوراء قليلاً. تنفس (تنشق) وأنت تتمدد إلى أعلى، محافظاً على هذا التمدد لفترة 5 ــ 8 ثواني.

هذا التمرين تمدد جيد لعضلات القسم الخارجي من الذراعين والكتفين والأضلاع. يمكن تنفيذ هذا التمرين في أي وقت وأي مكان لإزالة التوتر وتوليد شعور بالاسترخاء والراحة.



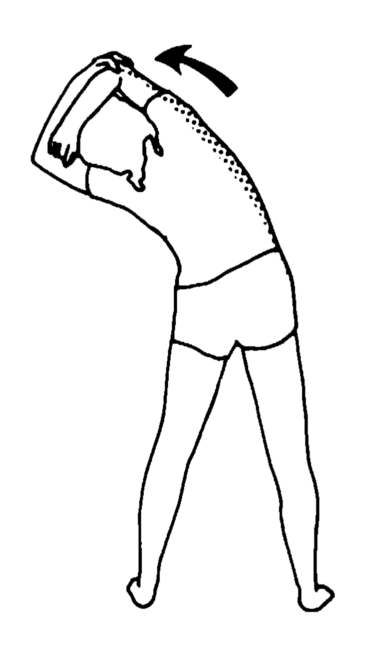
لتمديد الكتف ووسط القسم الأعلى من الظهر، اسحب كوعك عبر صدرك نحو الجهة الخارجية من كتفك. حافظ على التمدد لفترة 10 ثواني.



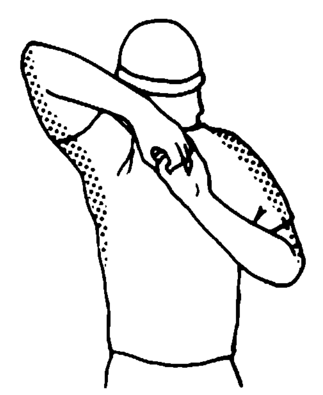


فيما يلي تمدد بسيط للعضلات الثلاثية الرؤوس وأعلى الكتفين. ضع ذراعين فوق رأسك امسك بأحد الكوعين بيد الذراع الأخرى. اسحب الكوع بلطف خلف رأسك لتوليد تمدد بسيط. افعل ذلك ببطء. حافظ على التمدد لفترة 15 ثانية. لا تستعمل قوة كبيرة.

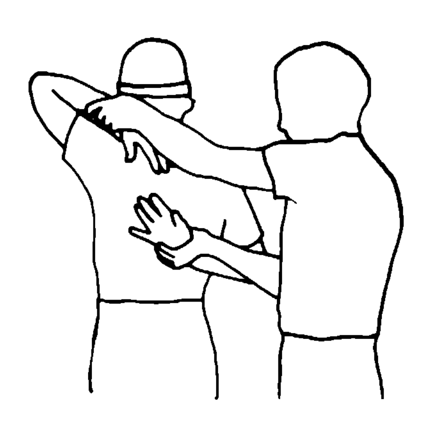
مدد الجهتين. هل تشعر بجهة أشد من الجهة الأخرى؟ هذه طريقة جيدة للبدء بإرخاء ذراعيك وكتفيك. يمكن القيام بهذا التمرين وأنت تمشي.



تنويع: من وضعية الوقوف، ومع ركبتيك مطويتين قليلاً (بوصة واحدة)، اسحب كوعك خلف رأسك وأنت تنحني من الوركين نحو جنبك. حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. نفذ هذا التمرين على الجنبين. إن إبقاء الركبتين مطويتين قليلاً يوفر لك توازن أفضل أثناء التمدد.



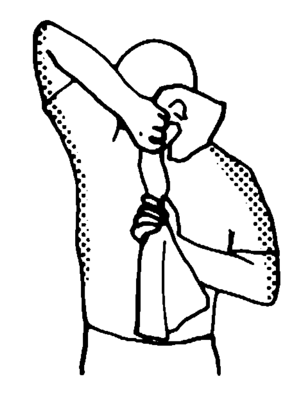
تمديد آخر للكتف: مد يدك اليسرى خلف رأسك أبعد ما تستطيع وإذا أمكن امسك بيدك اليمنى القادمة من أسفل إلى أعلى وراحتها مفتوحة إلى الخارج. امسك الأصابع وحافظ على هذه الوضعية. لن يستطيع العديد منا القيام بهذا التمرين من دون مساعدة. حافظ على هذه الوضعية طالما تشعر بالراحة. إذا لم تستطع شبك يديك ببعضهما البعض حاول القيام بما يلي:



دع شخص آخر يجلب يديك ببطء إلى بعضهما البعض حتى تشعر بتمدد بسيط. حافظ على هذا التمدد. لا تمدد كثيراً. يمكن أن تحصل على تمدد جيد من دون أن تلامس أصابع اليدين بعضها البعض. مدد عضلاتك ضمن حدود قدرتك.

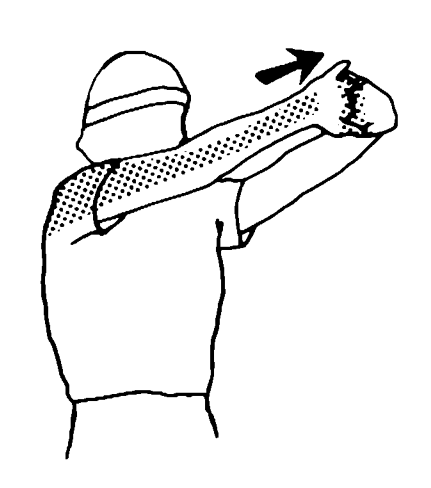


أو

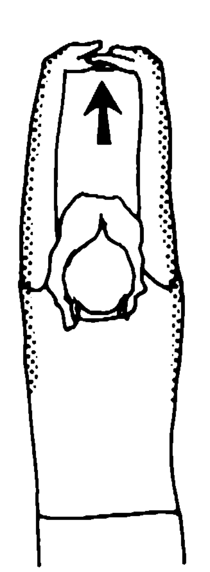


ضع منشفة خلف رأسك وامسك بها باليد العليا المطوية خلف رأسك. امسك بالطرف الآخر من المنشفة بيدك الأخرى القادمة من تحت ومن الخلف. ارفع يدك السفلى إلى أعلى تدريجياً منزلاً يدك العليا إلى أسفل تدريجياً حتى تلمس يدك باليد الأخرى.

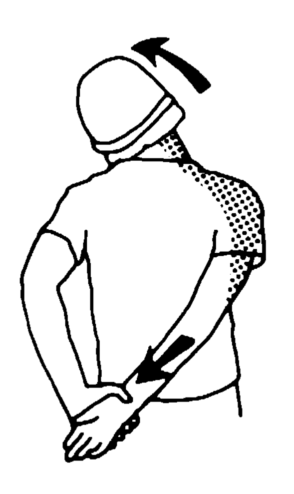
تمرّن على هذا التمدد قليلاً كل يوم واحصل على تمدد جيد. بعد فترة يصبح بإمكانك القيام بهذا التمرين من دون مساعدة. يخفف هذا التمرين التوتر ويزيد من المرونة ويساعد أيضاً على التخلص من التعب وتجديد النشاط.



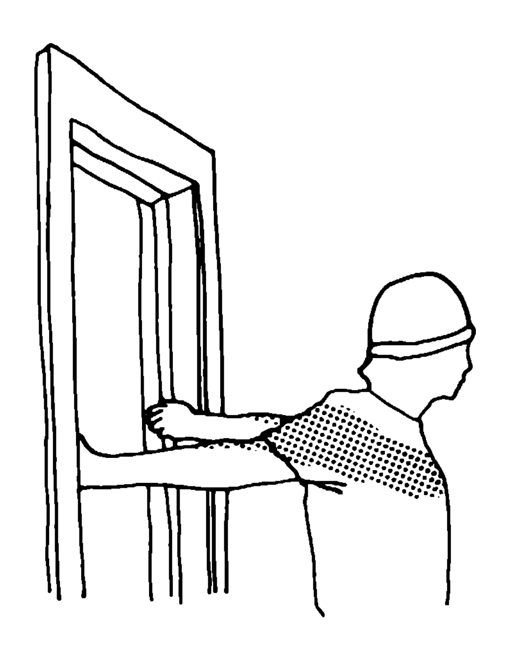
اشبك أصابعك معاً ماداً ذراعيك أمامك على مستوى الكتفين. ابرم راحتي اليدين إلى الخارج وأنت تحاول إطالة ذراعيك إلى الأمام لتوليد تمدد في الكتفين ووسط القسم الأعلى من الظهر والذراعين واليدين والأصابع والمعصمين. حافظ على تمدد بسيط لفترة 15 ثانية ثم استرخ وكرر التمرين.



اشبك أصابعك معاً ماداً ذراعيك فوق رأسك، ابرم راحتي يديك بمواجهة الأعلى وحرّك ذراعيك إلى الخلف قليلاً وإلى أعلى. يجب أن تشعر بالتمدد في الذراعين والكتفين وفي أعلى الظهر. حافظ على هذا التمدد لفترة 15 ثانية. لا تحبس أنفاسك. هذا تمدد جيد يمكن القيام به في أي مكان وأي وقت وهو ممتاز لارتخاء الكتفين.

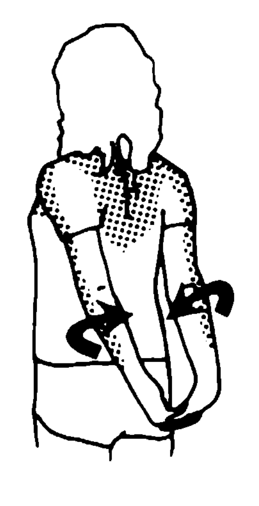


لتمديد جانب العنق وأعلى الكتف، احن رأسك إلى الجانب نحو كتفك الأيسر وفي الوقت نفسه اسحب يدك اليمنى بواسطة يدك اليسرى إلى أسفل عبر ظهرك. حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. نفذ هذا التمرين على الجانبين. يمكن القيام بهذا التمدد جلوساً على الأرض أو في كرسي أو وقوفاً.

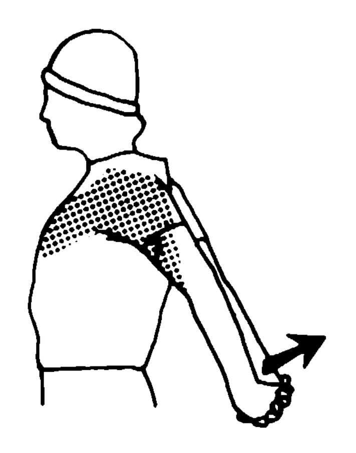


تمديد آخر هو في الإمساك بسور أو بجانبـي فتحة باب بواسطة يدك ماداً ذراعيك خلفك علـى مستوى الكتفين تقريباً. دع ذراعيك تستقيمان وأنت تنحني إلى الأمام. حافظ على ارتفاع صدرك ووجّه ذقنك إلى الداخل.

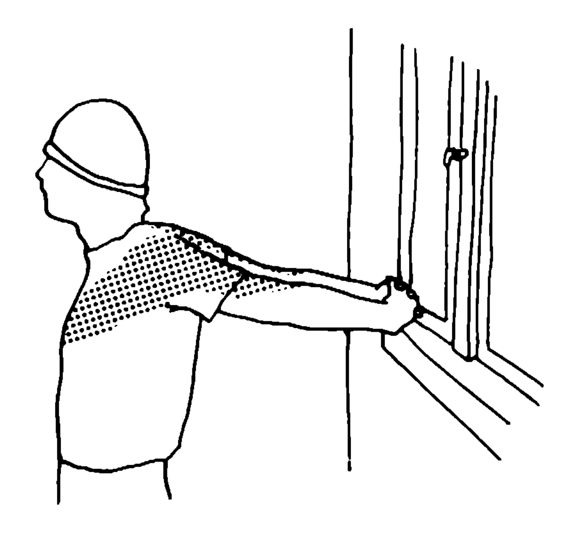
التمددات التالية يجب تنفيذها وأصابعك متشابكة خلف ظهرك.



بالنسبة إلى أول تمديد ابرم كوعيك ببـطء نحو الداخل بينما تجعل ذراعيك مستقيمتين.

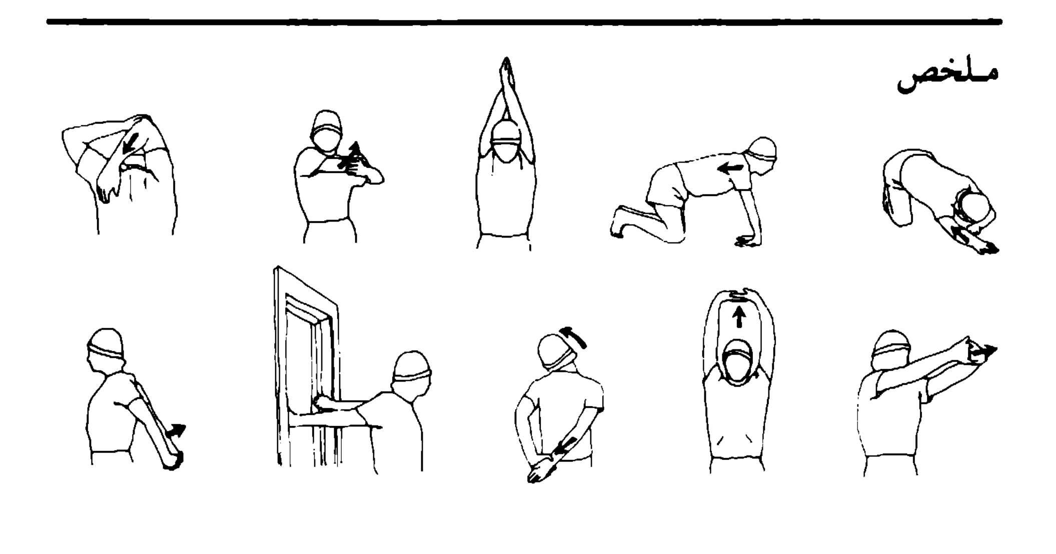


إذا كـان ذلـك سهـل جـداً، ارفـع إذن ذراعيـك خـلفـك إلى أعلى حتى تشعر بتمدد في الذراعين، الكتفين أو العدد. حافظ على تمدد بسيط لفترة 5 ـــ 15 ثانية. هذا التمرين جيد للتنفيذ عندما تجد نفسك مرتخياً إلى أمام من الكتفين. حافظ على صدرك بارزاً إلى الأمام وذقنك متجهة نحو الداخل، يمكن القيام بهذا التمدد في أي وقت.



لتمديد الصدر والكتفين، اجلب ذراعيك نحو الأعلى خلفك، مبقياً ذراعيك وظهرك في وضعية مستقيمة من دون الميل نحو الأمام. اسند يديك على شيء ما. وإذا ما ابتعدت قليلاً عن الشيء الذي تسند يديك عليه وجعلت ذراعيك مستقيمتين فإنك ستزيد التمدد. لا تزيد التمدد أكثر من اللازم. هذا التمرين مفيد جداً للكتفين المستديرين ويوفر شعوراً فورياً بامتلاك الطاقة الجديدة.

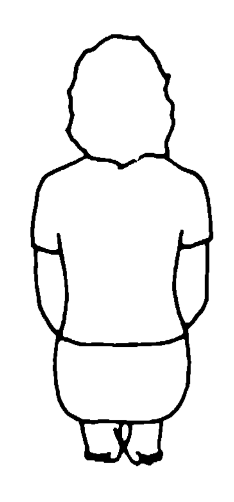
ملخص

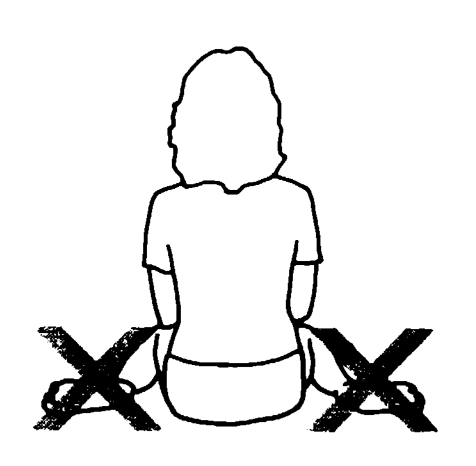


إن توليد تمدد أقل من اللازم أفضل من توليد تمدد أكثر من اللازم. اوصل نفسك دائمًا إلى نقطة تشعر فيها أنه بإمكانك التمدد أكثر وليس إلى نقطة تشعر فيها أنك وصلت إلى أبعد ما يمكنك.

سلسلة تمددات للساقين

وضعية الاستناد على أصابع القدمين: هذا تمدد آخر جيد للساقين. يمكن أن تقوم بسلسلة من التمددات للساقين والقدمين، واصل الفخذ من وضعية الاستناد على أصابع القدمين.

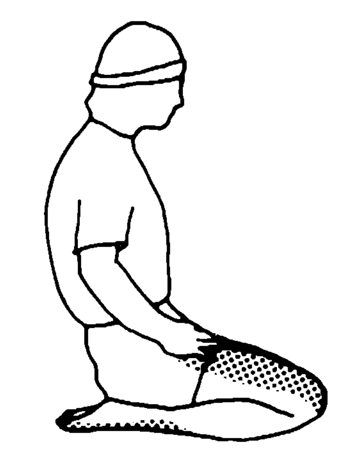


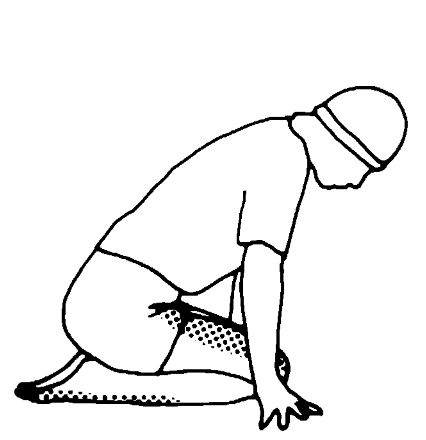


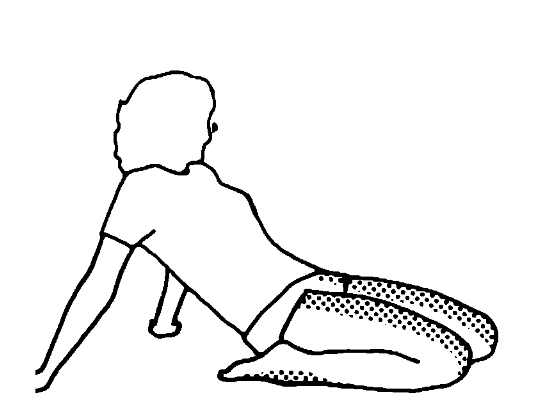
تساعد هذه الوضعية على تمديد الركبتين والكواحل والعضلات الرباعية الرؤوس. تساعد وضعية أصابع القدمين أيضاً على استرخاء بطني الساقين بحيث يصبح بالإمكان تمديدها بسهولة.

لا تدع قدميك تنحرفان إلى الخارج عند القيام بهذا التمدد. إن انحراف القسم الأسفل من الساقين والقدمين قد يتسبب بالتمدد الزائد للرباطات الداخلية للركبة.

تنبيه: إذا كنت تعاني أو عانيت في السابق من مشاكل في الركبة توخَّ العناية الفائقة عند طي الركبة تحتك. افعل ذلك ببطء وبتحكم كامل.



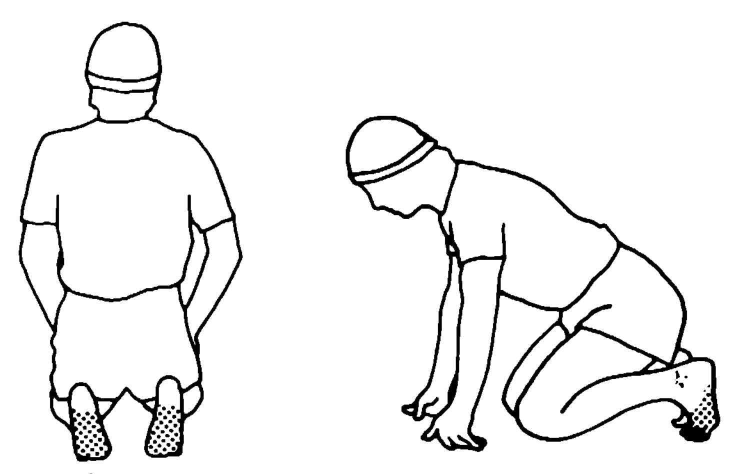




معظم النساء لن يشعرن بالكثير من التمديد في هذه الوضعية. إنما بالنسبة إلى الأشخاص المشدودين وخاصةً الرجال تعلمك هذه الوضعية إذا كانت كواحلك مشدودة. وإذا كان هنالك إجهاد، ضع يديك خارج ساقيك لتسند نفسك وأنت توازنها قليلاً إلى الأمام. اوجد وضعية يمكنك المحافظة عليها لفترة 20 ـــ 30 ثانية.

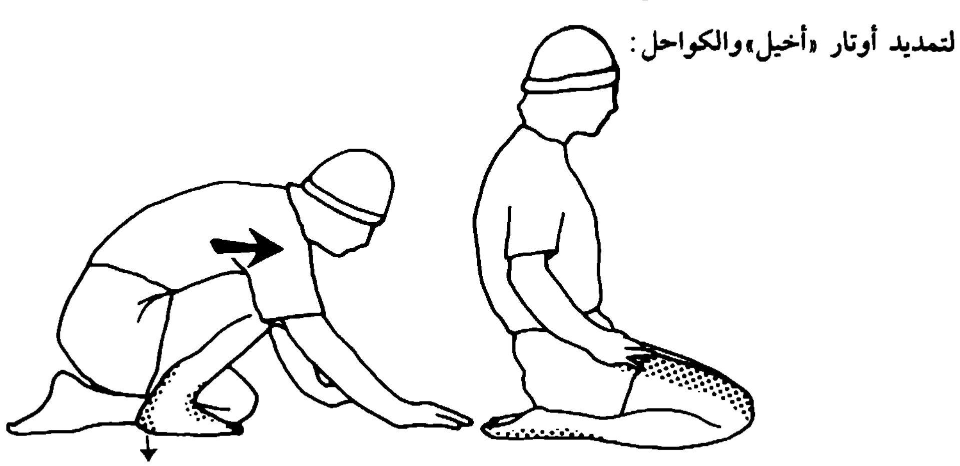
إذا كنت مشدوداً، لا تمدد أكثر من اللازم. إذ أن انتظام التمدد يوفر لك تغيراً إيجابياً. سوف تلاحظ تطوراً ملموساً في مرونة الكواحل خلال عدة أسابيع.

تنويع



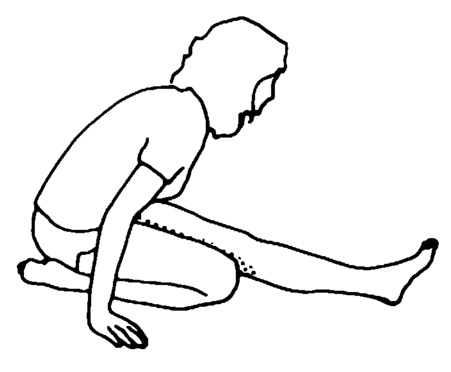
لتمديد أصابع القدمين والقوس الطولي. اجلس واضعاً أصابع قدميك تحتك (انظر الرسم أعلاه). ضع يديك أمامك للتوازن والتحكم. إذا رغبت بتمدد أزود، انحن ببطء إلى الخلف حتى تشعر بالراحة. حافظ على التمددات المريحة فقط وهكذا تستطيع التحكم بنفسك. حافظ على تمدد بسيط لفترة 15 ثانية. توخّ العناية، إذ أنه يمكن أن يوجد توتر شديد في هذا القسم من القدم وأصابعها. تحلّ بالصبر. عوّد جسمك على التغير تدريجياً بالتمديد المنتظم. عد إلى وضعية الاستناد على أصابع القدمين بعد القيام بهذا التمدد.

لتمديد أوتار «أخيل» والكواحل:



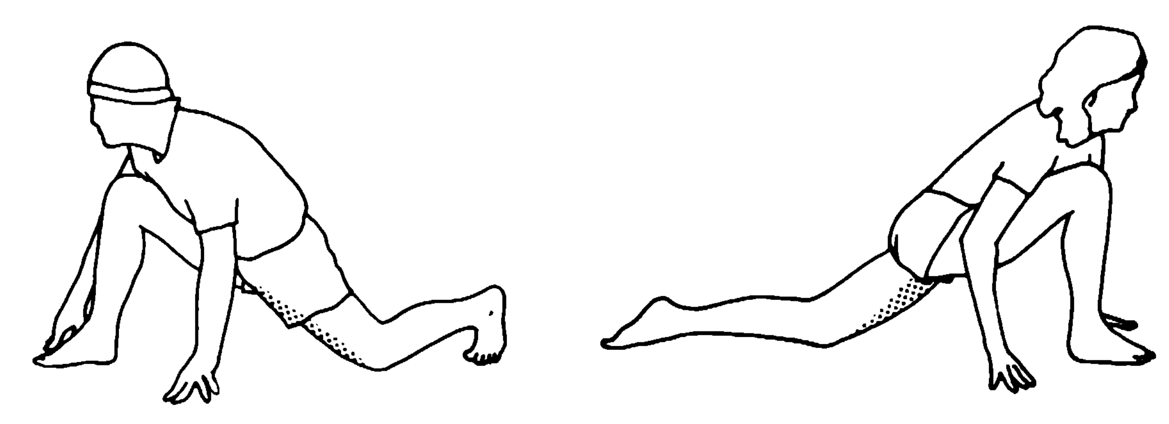
اجلب أصابع إحدى القدمين على مستوى واحد أو متوازية تقريباً مع ركبة الساق الأخرى. دع كعب الساق المطوية ترتفع عن الأرض نصف بوصة تقريباً. انزع الكعب نحو الأرض وأنت تدفع فخذك (مباشرة فوق الركبة) نحو الأمام بواسطة صدرك وكتفك. الهدف ليس جعل الكعب مسطحاً إنما هو استعمال الضغط إلى الأمام بواسطة الكتف على الفخذ لتوليد تمدد بسيط في أوتار «أخيل». كل ما يلزم لتمديد هذه الأوتار هو تمديد خفيف جداً. حافظ على هذا التمدد لفترة 15 ثانية.

هذا التمديد جيد جداً للكواحل المشدودة والقوسين. تأكد من القيام بهذا التمرين على الجانبين. في هذا التمرين أيضاً سوف تجد أن واحد من الجانبين يختلف كثيراً عن الآخر لناحية المرونة والشعور بالراحة. فكلما تقدمنا بالسن أو إذا عاودنا النشاط بعد فترة طويلة من الخمول فإنه يتولد الكثير من الإجهاد على الكواحل والقوسين. واحدة من طرق تخفيف أو إزالة الألم والإجهاد الناتج عن النشاط الجديد (الحديث) هي التمديد قبل وبعد التمارين.



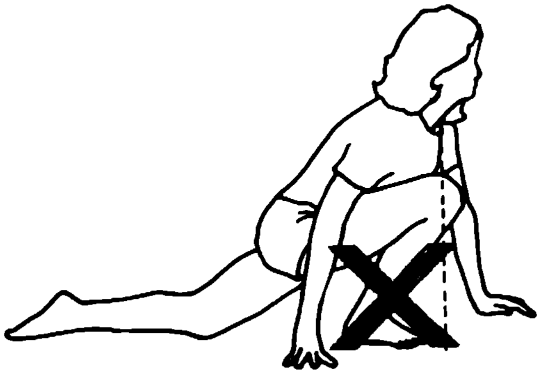
لتمديد أوتار المأبض من وضعية الاستناد على أصابع القدمين، ابسط واحدة من الساقين أو اجعلها مستقيمة أمامك، سانداً كعب هذه الساق على الأرض ومبقياً الساق الأخرى مطوية تحتك. تأكد من استخدام ذراعيك ويديك للتوازن والإسناد بحيث تخفف الضغط عن الساق التي تجلس عليها وبحيث تحد من تمدد الأوتار التي أنت بصدد تمديدها. هذا تمدد متطور لأوتار المأبض. وهو يكثف التمدد في الساق المستقيمة. انحن بلطف نحو الأمام من الوسط حتى تشعر بتمدد بسيط. حافظ على هذا التمدد لفترة 20 ثانية. ابق ردفيك قريبين من كعب الساق المطوية. مدد عضلاتك ضمن الحدود المريحة لديك.

توخَّ العناية إذا كنت تعاني أو عانيت في السابق من مشاكل في الركبة. لا تكمل التمديد عندما تشعر بألم فعلي. تعلم كيف تتحكم بنفسك، بحيث تجد شعور التمدد الصحيح.



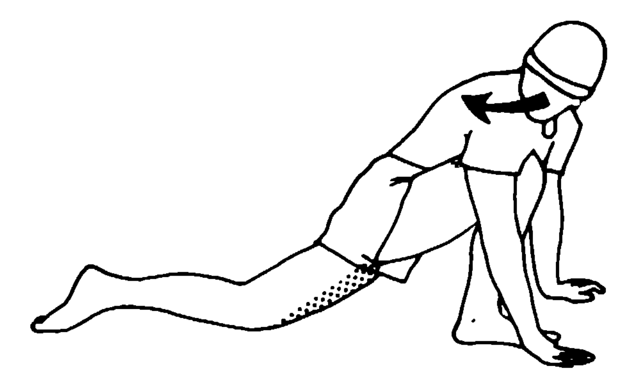
لتمديد عضلات مقدم الورك، انقل ساق واحدة إلى الأمام بحيث تصبح ركبة هذه الساق مباشرة فوق الكاحل. يجب أن تكون ركبتك الأخرى مسنودة على الأرض. الآن، ومن دون أن تغير وضعية الركبة الموجودة على الأرض أو القدم المتقدمة، انزل مقدم وركك إلى أسفل لتوليد تمدد بسيط. حافظ على هذا التمدد لفترة 30 ثانية. يجب أن تشعر بهذا التمدد في مقدم الورك ومن المحتمل في أوتار المأبض وأصل الفخذ. هذا التمرين ممتاز لمشاكل أسفل الظهر.

إن التمدد لفترة 10 ــ 30 ثانية في المساء طريقة جيدة للمحافظة على انضباط (انتظام) العضلات بحيث تشعر بالراحة في الصباح التالي. إذا كنت تشعر بانشداد أو ألم في أي منطقة من جسمك، مدد عضلات هذه المنطقة قبل أن تذهب للنوم، واشعر بالفرق بنفسك في الصباح التالي.

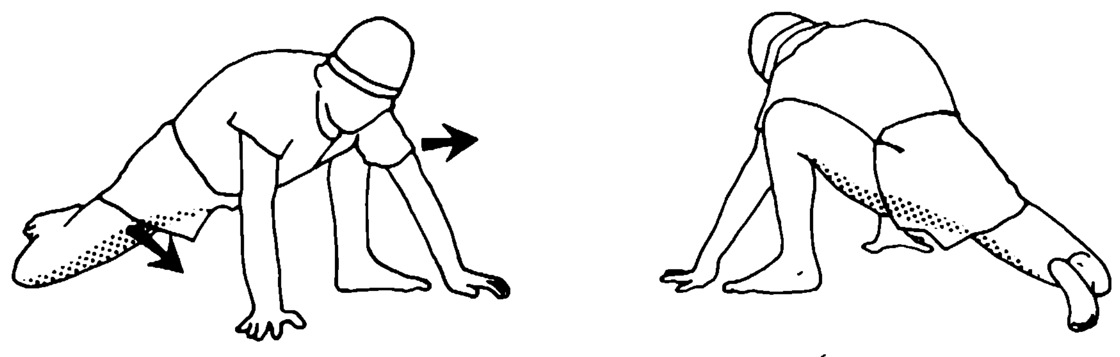


لا تجعل ركبتك متقدمة عن كاحلك: سوف تخل هذه الوضعية بصحة تمديد الورك والساقين. وكلما كانت المسافة بين الركبة الخلفية وكعب القدم المتقدمة (الأمامية) أكبر كلما كان من الأسهل تمديد الورك والساقين.

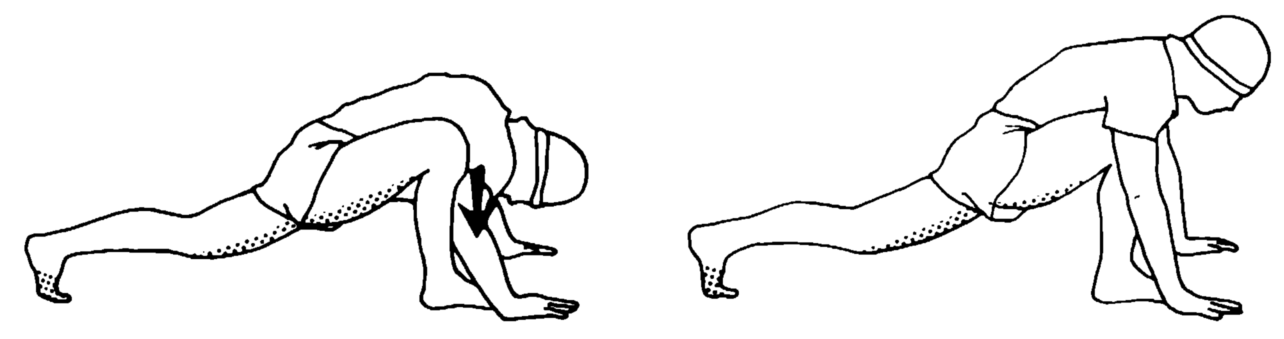
تنويعات:



ابرم الورك الأيسر ببطء إلى الداخل لتغيير منطقة التمديد، إذ أنه يلزمك فقط أن تغير قليلاً زوايا التمديد ليصبح بإمكانك تمديد مناطق عديدة مختلفة من الجسم قريبة من بعضها. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية. هذا التمرين ممتاز للوركين وأسفل الظهر وأصل الفخذ. اعتد أيضاً على النظر خلفك من فوق الكتف لإضافة تمدد آخر على هذه الوضعية.

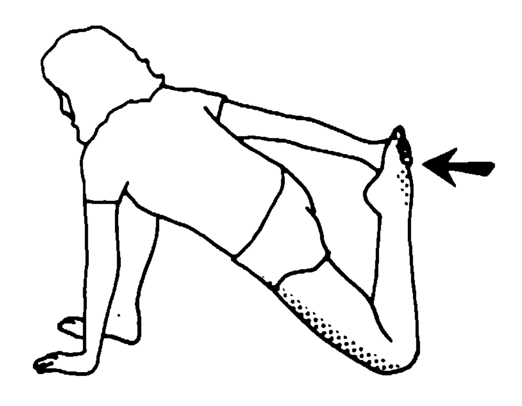


انطلاقاً من تمديد الورك السابق، يمكن عزل تمدد آخر في الجهة الداخلية من أعلى الساق. اطو ركبتك الخلفية وانقل قدمك الخلفية إلى الداخل. تشكل هذه الوضعية زاوية قائمة (90 درجة) عند مفصل الركبة. انقل الآن كتفيك بعيداً عن ركبتك وضع يديك داخل جسمك للإسناد. حرّك الوركين نحو الأسفل لتمديد الجهة الداخلية لأعلى الساق (أصل الفخذ). لا تحرّك ركبتك الخلفية أو قدمك الأمامية. تأكد من أن ركبتك الأمامية موجودة مباشرة فوق كاحلك. حافظ على تمدد بسيط لفترة 25 ثانية.

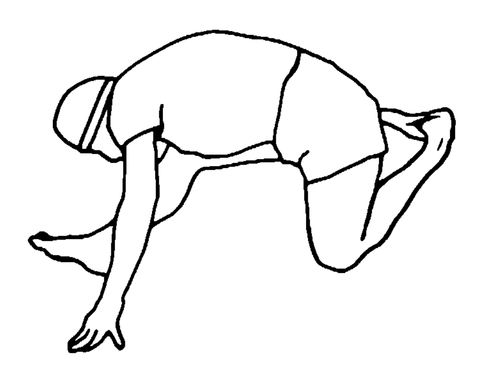


ارفـع ثقلك مـع ركبتك الأمامية الموجودة مباشرة فوق كاحلك، إلى أعلى أصابـع قدمك وكرة قدمك الخلفية. حافظ الآن على تمدد بسيط مبقياً ساقك الخلفية مستقيمة تماماً وذلك لفترة 20 ثانية. ركّز على مقدم وركك ونزوله إلى أسفل لتوليد توتر التمدد الصحيـح. استخدم يديك للتوازن. يمدد هذا التمرين عضلات أصل الفخذ وأوتار المأبض والورك ومن المحتمل الجهة الخلفية من ركبة الساق الخلفية. حافظ على هذا التمدد لفترة 15 ثانية. نفذ هذا التمدد على الساقين. هذا التمرين ممتاز لمرونة الورك.

تنويـع آخر هو تغيير التمديد بإنزال أعلى الجسم بلطف إلى داخل ركبة الساق الأمامية. حافظ على تمدد مريـح لفترة 20 ثانية.

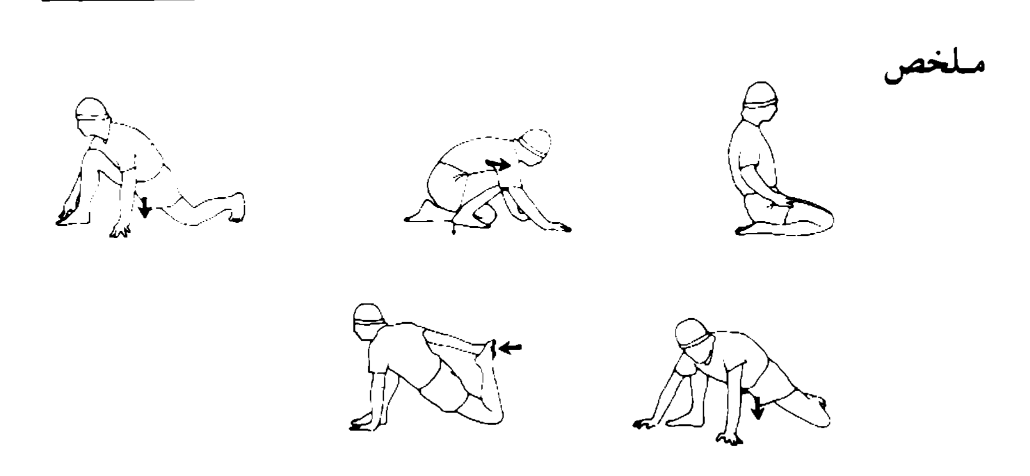


لتمديد العضلة الرباعية الرؤوس مدّ ذراعك اليمنى إلى الخلف وامسك بيدك أعلى قدمك اليسرى بين كاحلك وأصابـع القدم. أنزل الآن مقدم وركك ببـطء نحو الأسفل وأنت تسحب بلطف كعبك الأيسر نحو وسط ردفيك حتى تشعر بتمدد خفيف. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية. هذه وضعية جيدة جداً لعزل تمدد إلى الداخل. تـوخّ العناية إذا كنت تعاني أو عانيت في السابق من مشاكل في الركبة.



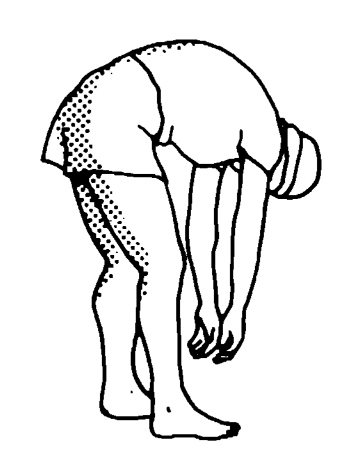
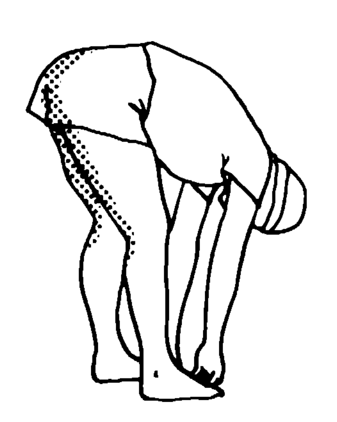
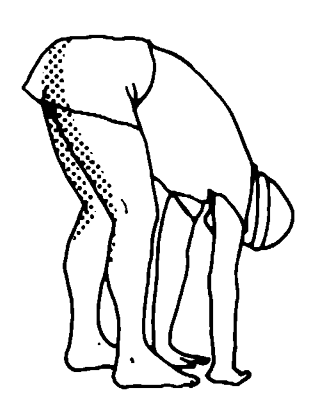
إذا لم تستطع الوصول إلى قدمك بسهولة، حرّك وركيك إلى الخلف من دون أن تغير وضعية قدمك الأمامية وركبتك الخلفية. انحن إلى خلف وامسك بأعلى قدمك بواسطة يدك المقابلة، ثم حرّك وركيك قليلاً نحو الأمام وإلى أسفل وأنت تسحب كعبك إلى وسط ردفيك. قد تحتاج أن تتحرك بوصة أو إثنتين فقط إلى الأمام لتوليد شعور بالتمدد. حافظ على تمدد خفيف لفترة 15 ثانية. توخّ العناية لعدم التمديد أكثر من اللازم وأنت تنحني نحو الأمام.

ملخص



قد تعتقد أننا نعرف الكثير عن كيفية البقاء في حالة رشاقة عالية من جراء آلاف الساعات التي تعلّمنا خلالها في المدارس الثانوية عن هذا الموضوع. مع العلم أن معظمنا قد تعلم الرياضات والألعاب الرياضية فقط. اسأل نفسك: ماذا أفعل في حياتي اليومية من أمور أستمتع بها قد تعلمتها في السابق في المدرسة؟ من المدهش أن ندرك أننا تعلمنا القليل جداً خلال تلك الساعات. كان من الممكن أن نتعلم كيفية العناية بأنفسنا وتجنب الهرم قبل الوقت وتجنب المعاناة من مشاكل الظهر الناتجة عن العادات السيئة. إنما بدأنا الآن نعلم أنفسنا ما كان يجب أن نتعلمه في المدارس ولم نبدأه قبل الآن.

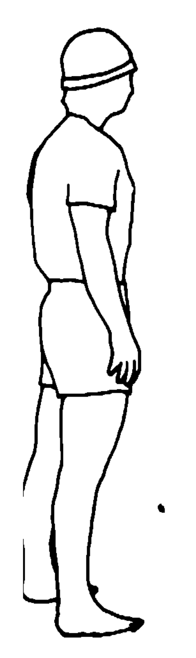
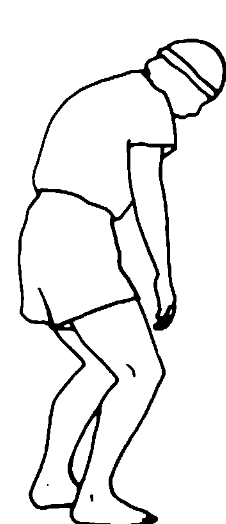
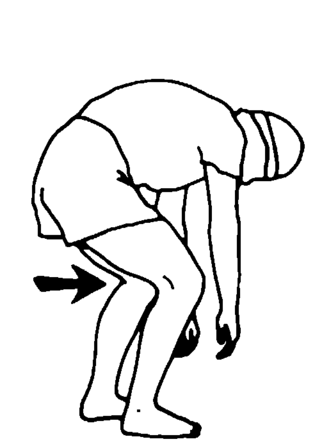
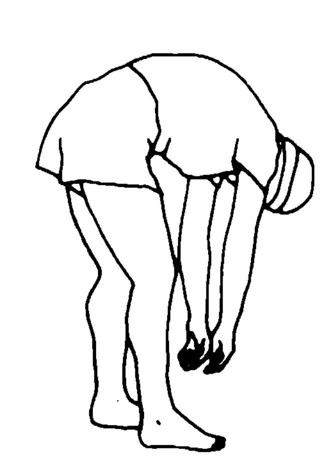
تمددات لأسفل الظهر والوركين وأصل الفخذ وأوتار المأبض

ابدأ في وضعية الوقوف مع وجود القدمين بعيدتين عن بعضهما البعض مقدار عرض الكتفين وموجهتين باستقامة نحو الأمام. انحن ببطء نحو الأمام من الوركين. ابق الركبتين منطويتين دائمًا أثناء التمدد (بوصة واحدة) بحيث لا يتعرض أسفل الظهر للإجهاد. دع عنقك وذراعيك في حالة استرخاء. اوصل نفسك إلى النقطة التي تشعر فيها بتمدد في الجهة الخلفية من ساقيك. حافظ على هذا التمدد البسيط لفترة 15 ـ 25 ثانية حتى تشعر بالاسترخاء. دع نفسك تدخل في حالة استرخاء جسدي عبر تركيز تفكيرك على المنطقة التي يجري تمديدها. لا تقوم بالتمديد وركبتيك «مقفلتين» ولا تقوم بالوثب أثناء التمديد. ببساطة حافظ على تمدد بسيط. اتبع ما تشعر به ولا تهتم للمدى الذي يمكن أن تصل إليه.

عندما تقوم بهذا التمدد سوف تشعر به أكثر ما يكون في أوتار المأبض (الجهة الخلفية من الفخذين) وفي الجهة الخلفية من الركبتين. سوف يتمدد الظهر أيضاً ولكن معظم التمدد سوف تشعر به في الجهة الخلفية من الساقين.

البعض منكم سوف يكون باستطاعته ملامسة أصابع القدمين أو مباشرة فوق الكاحلين. ومع أننا نختلف في المرونة إلا أننا نتشابه في شيء واحد، وهو أننا جميعاً نستطيع تمديد عضلاتنا.

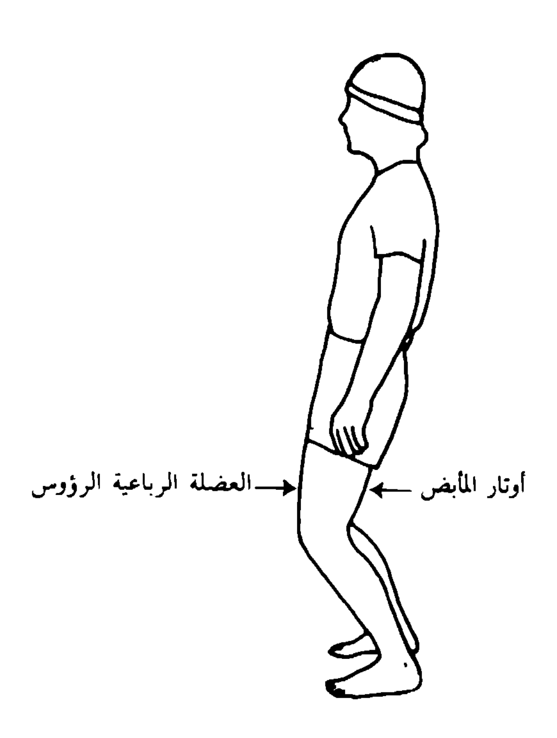
هــام:

في أي وقت تنحني من الوسط للتمديد تذكر طي ركبتيك قليلاً (بوصة واحدة). فإن ذلك يزيل الضغط عن أسفل ظهرك. استخدم العضلات الكبيرة من أعلى الساقين للوقوف بدلاً من العضلات الصغيرة لأسفل الظهر، لا تقف مستقيًا على الاطلاق وركبتيك «مقفلتين».

هذا التمدد جيد بشكل خاص للتنفيذ قبل أي نوع من الأعمال الثقيلة، خاصة في الصباح أو في الطقس البارد. إذ أنه بوقاية عضلات أسفل الظهر يمكن تجنب الكثير من الإصابات.

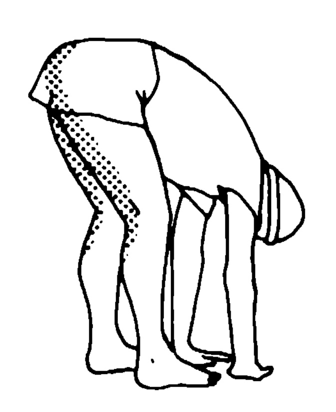
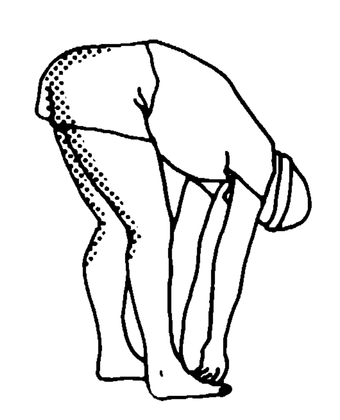
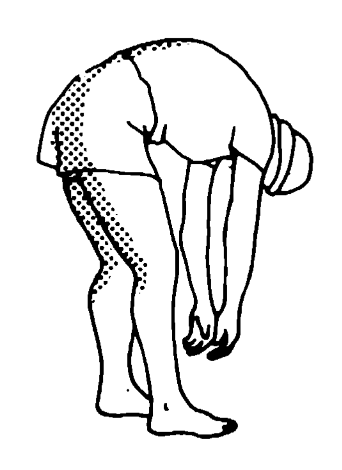
هذا المبدأ هام جداً في مجال رفع الأجسام الثقيلة عن الأرض (انظر الصفحة 106).

بعد ذلك، ضع نفسك في وضعية الركبة المطوية مع كعبيك مبسوطين وأصابع قدميك موجهة إلى أمام باستقامة وقدميك بعيدتين عن بعضهما مقدار عرض الكتفين. حافظ على هذه الوضعية لفترة 30 ثانية.



في وضعية الركبة المطوية هذه تتمدد العضلات الرباعية الرؤوس وتصبح أوتار المأبض في حالة استرخاء. الوظيفة الأولى للعضلة الرباعية الرؤوس هي استقامة الساق. الوظيفة الأساسية لأوتار المأبض هي طي الركبة. وهكذا ولأن وظيفتي هاتين العطلتين متقابلتين فان شد العضلة الرباعية الرؤوس يساعد على استرخاء أوتار المأبض.

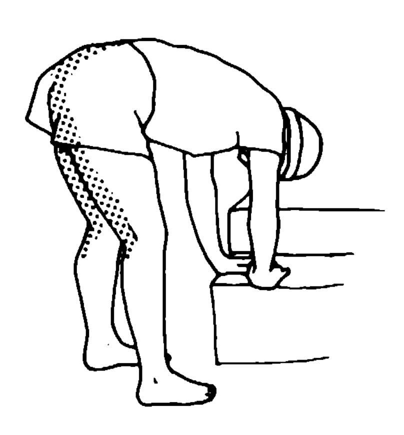
الآن، وأنت تحافظ على وضعية الركبة المطوية، اشعر بالفرق بين مقدم الفخذ والجهة الخلفية من الفخذ. يجب أن تشعر بانشداد وصلابة العضلة الرباعية الرؤوس بينما يجب أن تشعر باسترخاء أوتار المأبض. من الأسهل تمديد أوتار المأبض إذا كانت في حالة استرخاء قبل ذلك.

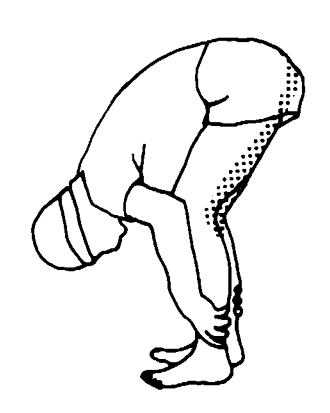
بعد المحافظة على وضعية الركبة المطوية، قف ثم انحن إلى أسفل مجدداً مع طي الركبتين قليلاً (بوصة واحدة، انظر الصفحة 52): لا تقم بالوثب. من المرجح أنه باستطاعتك الآن أن تصل إلى أبعد قليلاً. حافظ على هذا التمدد لفترة 30 ثانية تقريباً.

تذكير: اطو ركبتيك وأنت تقف

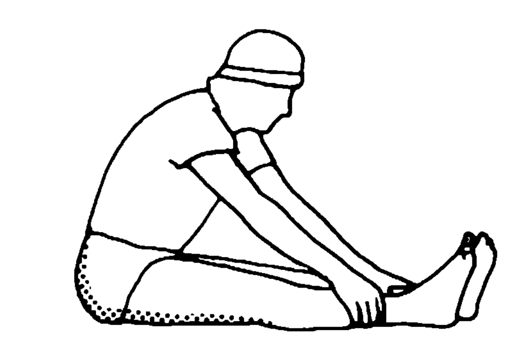
يجب أن تكون في وضعية مريحة ومتوازنة أثناء التمدد.

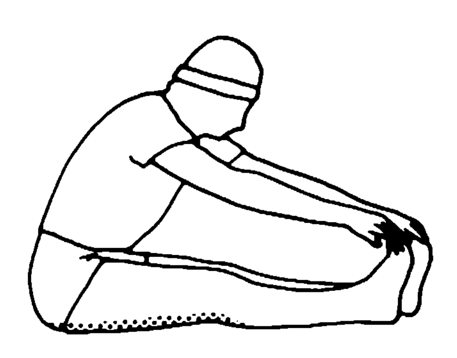


ستجد أنه من الأسهل المحافظة على التمدد إذا استطعت توزيع ثقلك بين ذراعيك وساقيك، وإذا لم تستطع وضع راحتي يديك على الأرض مع ركبتيك مطويتين قليلاً (العديد من الناس لا يستطيعون ذلك)، استعمل إذن درج أو حافة أو مجموعة من الكتب لوضع يديك عليها. اوجد تمدد متساوي خفيف. اوجد توازن بين يديك وقدميك بحيث تستطيع أن تسترخي.

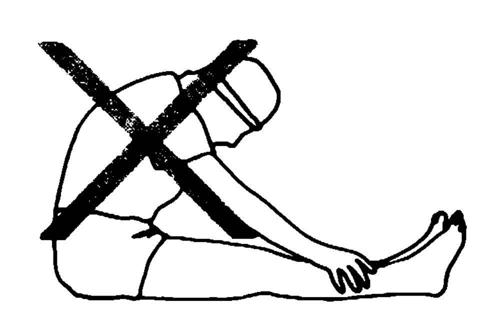


تنويـع آخر من هذا التمدد هو الإمساك بأسفل سـاقيك عنـد منطقـة بطة السـاق أو الكاحل باليدين. بسحب أعلى جسمك نحو الأسفل بيديك يصبـح باستطاعتك زيادة التمدد في ساقيك وظهرك، بينما تركّز على الاسترخاء في وضعية مستقرة جداً. لا تحاول الوصول بعيداً. اسحب نفسك إلى أسفل إلى حيث تشعر باسترخاء فقط. ولّد تمدد وحافظ عليه. ابق ركبتيك مطويتين قليلاً.

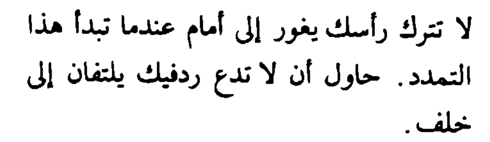




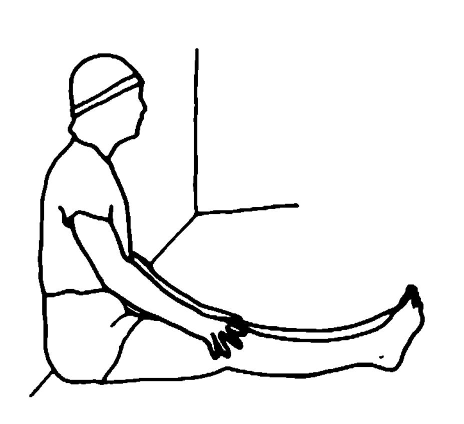
بعد ذلك اجلس مـع ساقيك مستقيمتين وقدميك متجهتين إلى أعلى وكعبيك بعيدين عن بعضهما 6 بوصات على الأكثر. انحن من الوركين للحصول على تمدد بسيط. حافظ على التمدد لفترة 20 ثانية. سوف تشعر بهذا التمدد على الأرجـح مباشرة خلف الركبتين وفي الجهة الخلفية من أعلى الساقين. يمكن أن تشعر بتمدد أيضاً في أسفل الظهر، إذا كان ظهرك مشدوداً.



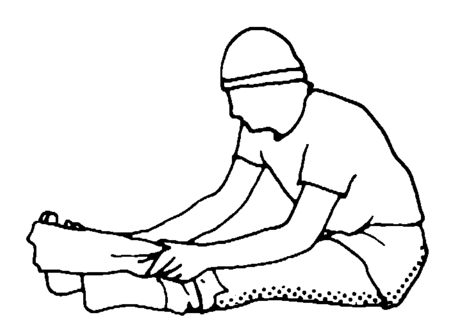
لا تترك رأسك يغور إلى أمام عندما تبدأ هذا التمدد. حاول أن لا تدع ردفيك يلتفان إلى خلف.



ركّز على الانحناء من الوركين دون إدارة أسفل الظهر.



من الممكن أن تحتاج إلى إسناد ظهرك إلى جدار وأنت جالس من أجل إبقاء أسفل الظهر مسطحاً. هذه الوضعية يمكن أن تكون بحد ذاتها كافية كتمدد لك إذا كنت مشدوداً جداً.

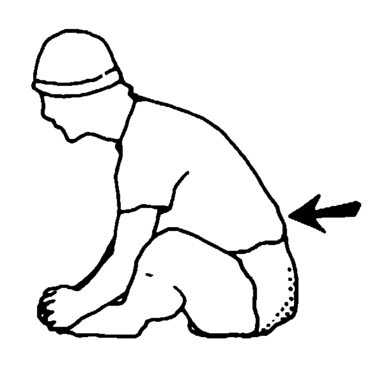


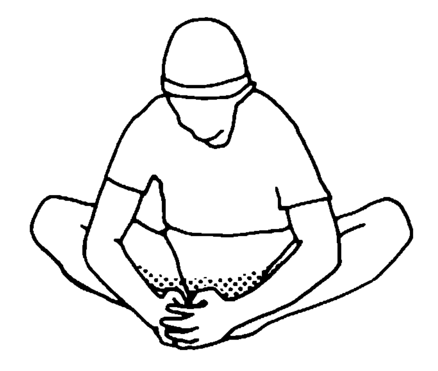
إذا كان من الصعب عليك إيجاد مكان للتمديد والاسترخاء، استعمل عندها منشفة للمساعدة. ضـع المنشفة حول قدمك، امسكها من طرفيها وادفـع نفسك إلى الأمام من الوركين حتى تشعر بالاسترخاء وتحصل على تمدد في الوقت نفسه. ابق ذراعيك مستقيمتين وأنت تدفـع نفسك إلى الأمام. انزل أصابعك على طول المنشفة حتى تشعر بالتمدد الصحيـح.

إذا تبين لك أن هذا التمدد يولد ضغط على أسفل ظهرك أو إذا كنت عانيت في السابق من مشاكل في أسفل الظهر، نفّذ التمددات المذكورة في الصفحة 36. سوف تشعر براحة أكثر.

تـوخّ العناية عندما تقوم بالتمدد وساقيك ممدودتين أمامك أو عندما تنحني إلى الأمام من الوركين وأنت واقـع. يجب أن لا تمدد أكثر من اللازم في هذه الوضعيات. وبما أنه من المحتمل أن تختلف ساق واحدة عن الأخرى لناحية الانشداد والتوتر، فإن تمديد الساقين في الوقت نفسه يجب أن لا ينفذ في حال كنت تعاني من مشاكل في أسفل الظهر. وفي حال كانت واحدة من الساقين أو الإثنتين معاً مشدودتين جداً، فمن الصعب في هذه الحالة تمديد الساقين في الوقت نفسه والحصول على التمدد الصحيـح لكل ساق. لذلك من الأسهل لظهرك أن تمدد كل ساق على حدة.

لتمديد منطقة أصل الفخذ

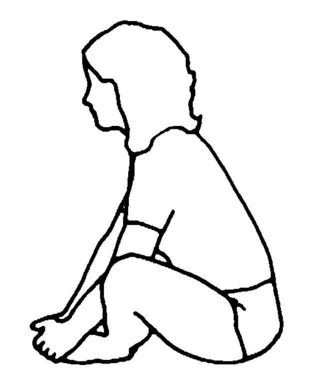




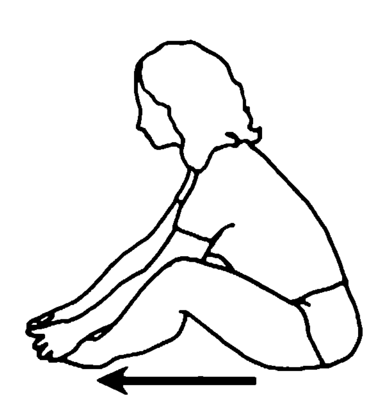
ضـع باطن قدميك على بعضهما البعض وامسك بأصابـع قدميك. ادفـع نفسك ببـطء إلى الأمام، منحنياً من الوركين حتى تشعر بتمدد جيد في أصل الفخذ. يمكن أن تشعر أيضاً

بتمدد في الظهر. حافظ على هذا التمدد لفترة 40 ثانية. لا تقم بتحرك ابتدائي للتمديد من الرأس والكتفين. تحرك من الوركين (الصفحة 15، البدء بتمديد العضلات) حاول أن تجعل كوعيك خارج ساقيك بحيث يتوفر التوازن والاستقرار لوضعية التمدد هذه. من الأسهل التمدد عندما تكون في حالة استقرار كاملة.

تذكر ـ لا تقم بالوثب أثناء التمديد. اوجد مكاناً مريحاً جداً يسمح لك بالتمدد والاسترخاء في الوقت نفسه.

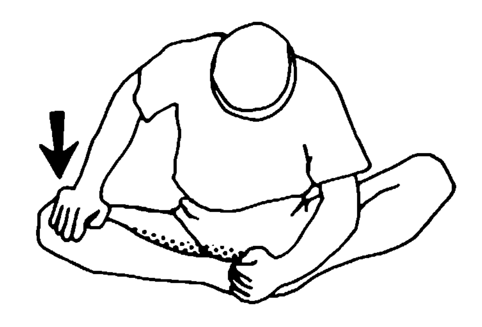


إذا واجهت صعوبة في الانحناء نحو الأمام، من المحتمل أن يكون كعباك قريبين من منطقة أصل الفخذ.

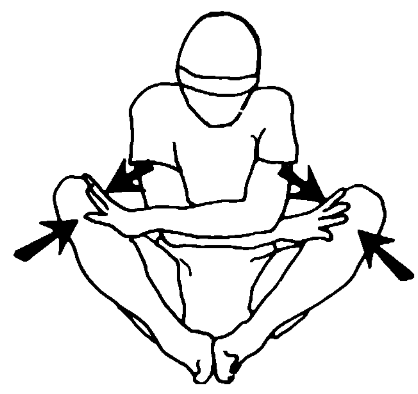


في هذه الحالة، ابق قدميك بعيدتين أمامك. بشكل يسمح لك ذلك بالتحرك نحو الأمام.

تنويعات:

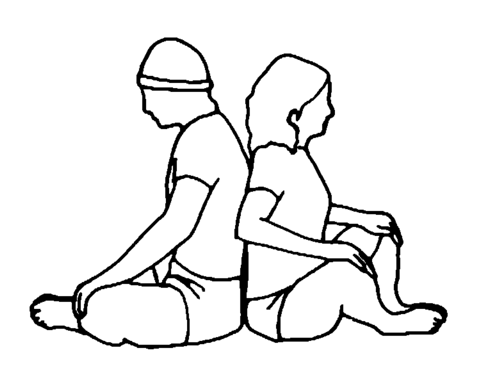


امسك قدميك بيد واحدة وضع كوع هذه اليد على الجهة الداخلية من أسفل الساق لتثبيت الساق واستقرارها. الآن، وبعد وضع اليد الأخرى على الجهة الداخلية من الساق الأخرى (ليس على الركبة) ادفع بلطف ساقك نحو الأسفل لعزل وتمديد هذا الجانب من أجل الفخذ. هذا التمدد المعزول جيد للناس اللذين يرغبون بإرخاء أصل فخذهم المسدود بحيث تنزل الركبتان نحو الأسفل بشكل طبيعي أكثر.



مـع اليدين موفـرة مقاومة خفيفة على الجهتين الداخليتين للفخذين المتقابلين، حاول جلب الركبتين إلى بعضهما البعض، وذلك إلى مسافة كافية لتقليص العضلات في أصل الفخذ. حافظ على التوتر المتوازن هذا لفترة 5 ــ 8 ثواني ثم استرخ ونفذ تمدد أصل الفخذ كما ذكر سابقاً. يساعد هذا التمرين على إرخاء منطقة أصل الفخذ المشدود، أن أسلوب التوتر ــ الاسترخاء ــ التمدد هذا مهم جداً بالنسبة للرياضيين الذين عانوا في السابق من مشاكل في أصل الفخذ.





طريقة أخرى لتمديد عضلات أصل الفخذ، هي الجلوس مستنداً على جدار أو كنبة أو ما شابه. مع كون ظهرك مستقيماً وراحتي قدميك مع بعضهما البعض، استعمل يديك لتدفع ببطء نحـو الداخل على الجهة الداخلية من فخذيك (وليس على الركبتين، إنما فوقهما مباشرة). ادفـع بلطف حتى تشعر بتمديد جيد ومتوازن. حافظ على التمدد واسترخ لفترة 30 ثانية.

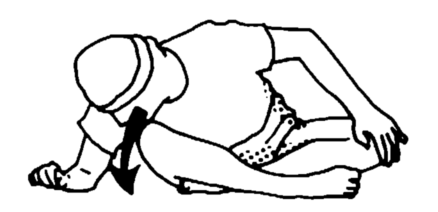
يمكن القيام بهذا التمدد أيضاً مـع شريك آخر. يجب الجلوس ظهراً إلى ظهر لتوفير التوازن.





إذا واجهت مشـاكل في الجلوس متـربعاً، فستجـد أن هذه التمـددات تجعل هـذه الوضعية أسهل بالنسبة لك. هذه وضعية استرخاء جيدة لتمديد الظهر والجهة الداخلية من

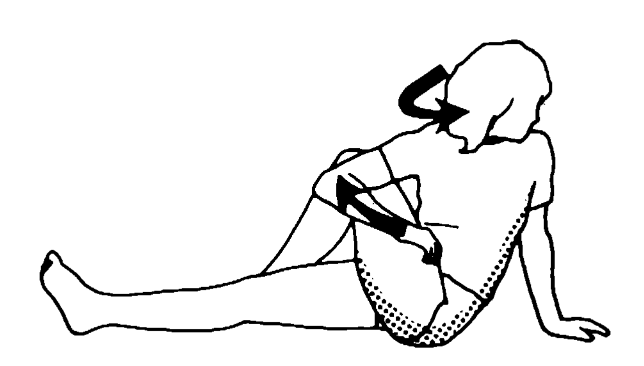
الساقين: اجلس أولاً في وضعية التربع ثم انحن إلى الأمام حتى تشعر بتمدد جيد مريح. أخرج كتفيك أمامك إذا استطعت. حافظ على هذه الوضعية ثم استرخ. يشعرك هذا التمرين فعلاً بالراحة في أسفل الظهر وهو سهل بالنسبة لمعظم الأشخاص.



كتنويع؛ انقل أعلى جسمك إلى فوق ركبتك بدلاً من البقاء على خط مستقيم أثناء انحنائك. هذا التنويع جيد للوركين. ركّز على الانحناء من الوركين.

لّي العمود الفقري:

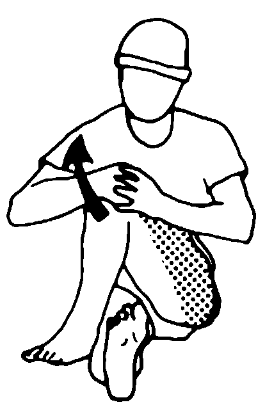
تمرين لّي العمود الفقري جيد لأعلى الظهر وجانبي الوركين والقفص الصدري. وهو مفيد أيضاً للأعضاء الداخلية ويساعد على إبقاء خط وسطك رشيقاً، وعلى تحسين قدرتك على الالتفات إلى جانبك أو النظر خلفك من دون الحاجة إلى برم جسمك بأكمله.



اجلس وساقك اليمنى مستقيمة. اطو ساقك اليسرى، وانقلها عبر ساقك الأخرى وضعها على الأرض بموازاة خارج ركبتك اليمنى. ثم اطو كوعك الأيمن واسنده على الجهة الخارجية من أعلى فخذك الأيسر مباشرة فوق الركبة. أثناء التمديد استخدم كوعك لإبقاء هذه الساق ثابتة والتحكم بالضغط إلى الداخل.

الآن، مع يدك اليسرى المسنودة خلفك، ابرم رأسك ببطء وانظر من فوق كتفك الأيسر، وفي الوقت نفسه برم (لّي) أعلى جسمك نحو يدك اليسرى وذراعك اليسرى. وأنت تبرم أعلى جسمك نحو يدك اليسرى وذراعك اليسرى. وأنت تبرم أعلى جسمك ركّز على برم وركيك بالاتجاه نفسه (مع العلم أن وركيك لن يتحركا لأن كوعك الأيمن يثبت الساق اليسرى). يجب أن يعطيك هذا التمرين تمدد في أسفل الظهر وجانب الورك، حافظ على هذا التمدد لفترة 15 ثانية. نفذ هذا التمرين على الجانبين. لا تحبس أنفاسك؛ تنفس بسهولة.

تنويـع: اسحب ركبتك عبر جسمك نحو كتفك المقابل حتى تشعر بتمدد بسيط في جانب الورك. حافظ على هذا التمدد الفترة 30 ثانية. نفّذ هذا التمرين على الجانبين.



يميل الناس عادة إلى صرف وقت أطول على الساق الأولى، الذراع، أو المنطقة التي يقومون بتمديدها، وهم يقومون عادة بتمديد الجانب «السهل» أو الأكثر مرونة أولاً. وبسبب هذا الميل يصرف وقت أطول الجانب «الجيد» وأقل على الجانب «السيء». من أجل معادلة الفرق في المرونة في جسمك مدد الجانب المشدود من جسمك أولاً. يساعدك ذلك على اكتساب رشاقة لا بأس بها.

ملخص

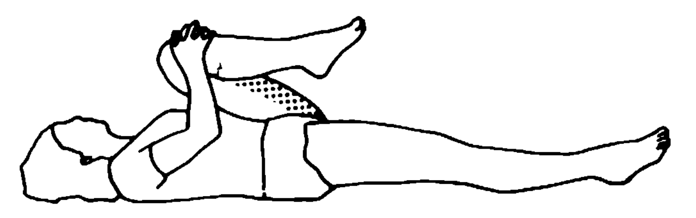
في هذا الوقت لنستعرض بعض «التقنيات» الأساسية للتمدد:

- لا تمدد عضلاتك أكثر من اللازم، وخاصة في البداية، احصل على تمدد خفيف وزده بعد أن تشعر أنك أصبحت مسترخياً.
- حافظ على تمدد في وضعية مريحة. يجب أن يخف توتر التمدد أثناء المحافظة عليه.
- تنفس ببطء، بعمق وبشكل طبيعي – ازفر وأنت تنحني نحو الأمام. لا تمدد عضلاتك إلى نقطة لا يمكنك فيها التنفس بشكل طبيعي.
- لا تقم بالوثب. إذ أن الوثب يشد العضلات التي تقوم بتمديدها نفسها. ولّد التمدد وحافظ عليه.
- ركّز تفكيرك على المنطقة التي تقوم بتمديدها، اشعر بالتمدد، فإذا أصبح التوتر شديداً وأنت تقوم بالتمديد فأنت إذن تقوم بالتمدد أكثر من اللازم. تمهل وضع نفسك في وضعية مريحة.
- لا تحاول أن تصبح مرناً، تعلم فقط التمديد بشكل صحيح، فالمرونة تأتي مع الوقت. المرونة ليست إلا نتيجة واحدة من نتائج التمدد العديدة..

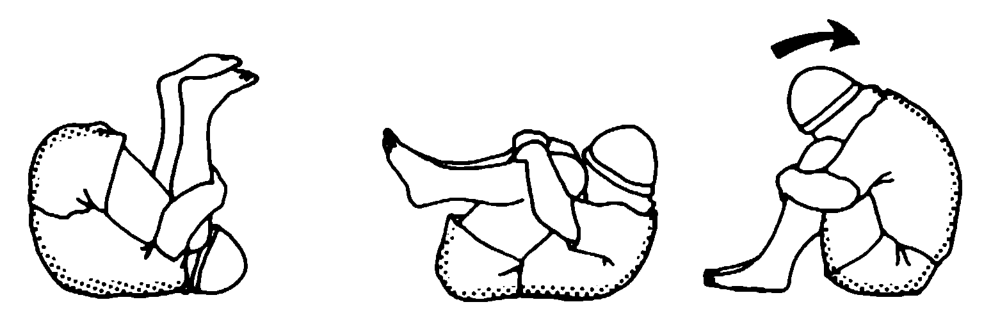
أمور أخرى يجب إدراكها

- نحن نختلف كل يوم. ففي بعض الأيام نشعر بانشداد أو ارتخاء أكثر من الأيام الأخرى.
- أنت تتحكم بما تشعر به بواسطة ما تقوم به.
- الانتظام والاسترخاء هما العاملان المهمان في عملية تمديد العضلات. إذا بدأت بالتمديد بانتظام ستصبح أكثر نشاطاً وتتمتع باللياقة بشكل طبيعي.
- لا تقارن نفسك بالآخرين، حتى ولو كنت تشعر بانشداد أو بعدم المرونة، لا تدع هذا الأمر يمنعك من التمدد وتحسين نفسك.
- التمديد الصحيح يعني التمديد ضمن حدود ما تستطيعه مسترخياً ومن دون مقارنات.
- التمديد يبقي جسمك جاهزاً للحركة.
- قم بالتمديد عندما تشعر أنك ترغب بذلك. يوفر لك التمدد الشعور الجيد دائمًا.

من الأفضل القيام بالتمديد على سطح صلب إنما ليس صلباً جداً (قاس)، خاصةً عند تنفيذ هذه التمددات للظهر. فإذا كنت مستلقياً على سطح صلب جداً فلن تستطع الاسترخاء بسهولة.

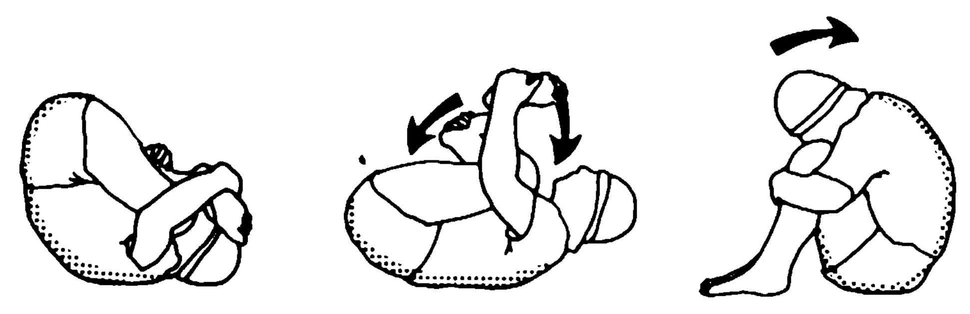


استلق على ظهرك واسحب ساقك اليسرى نحو صدرك. ابق رأسك على حصيرة إذا أمكن، إنما تجهد نفسك بذلك، فإذا لم تستطع ذلك لا تقلق. حافظ على الساق الأخرى مستقيمة أكثر ما يمكن من دون أن تجهدها. نفّذ هذا التمرين على الجانبين. يساعد هذا التمدد على إرخاء عضلات الظهر وأوتار المأبض ببطىء. حافظ على هذا التمدد لفترة 30 ثانية.



لا تنفذ هذا التمدد على سطح صلب، استعمل حصيرة أو سجادة. ضع نفسك في وضعية الجلوس وامسك ركبتيك بيديك واسحبها نحو صدرك. دحرج بلطف عمودك الفقري نحو الأعلى ونحو الأسفل مبقياً ذقنك متجهة إلى أسفل نحو صدرك. يوفر هذا التمرين تمديد أزود للعضلات على طول العمود الفقري.

حاول أن تتدحرج بتعادل وتحكم. تدحرج إلى أمام وإلى خلف 4 ـ 8 مرات أو حتى تشعر بأن ظهرك بدأ يصبح رشيقاً. لا تستعجل الأمور. ولا تفعل أكثر من اللازم. إنما بدلاً عن ذلك طوّر تدريجياً لياقتك البدنية.

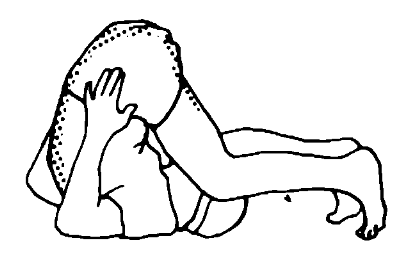


بعد ذلك، يأتي دور دحرجة العمود الفقري مع تقاطع الساقين وسحب إحداهما إلى أسفل تبادلياً. ابدأ التدحرج من وضعية الجلوس نفسها المستعملة في تمدد درجة العمود الفقري المستقيم. وأنت تتدحرج نحو الخلف، اجعل أسفل ساقيك متقاطعين وفي الوقت نفسه اسحب قدمك (من الخارج) نحو صدرك، ثم اترك قدميك وأنت تتدحرج نحو الأعلى إلى وضعية

الجلوس مع فك تقاطع الساقين وضم القدمين إلى بعضهما البعض. (ابدأ دائمًا كل تدحرج مع الساقين متقاطعتين). عند كل تكرار بدّل تقاطع أسفل الساقين، بحيث أنه في مرحلة التدحرج إلى أسفل يتمدد الظهر بتعادل على الجانبين. كرر هذا التمرين 6 ـ 8 مرات.

تنبيه: إذا كان ظهرك مشدوداً جداً، لا تمدده كثيراً في البداية. نفذ التقنية وحافظ على التوازن، اسحب ساقيك دائمًا نحو صدرك بقوة ثابتة وخفيفة. اعمل ببطء وسهولة مركزاً تفكيرك على الاسترخاء والتحلي بالصبر.

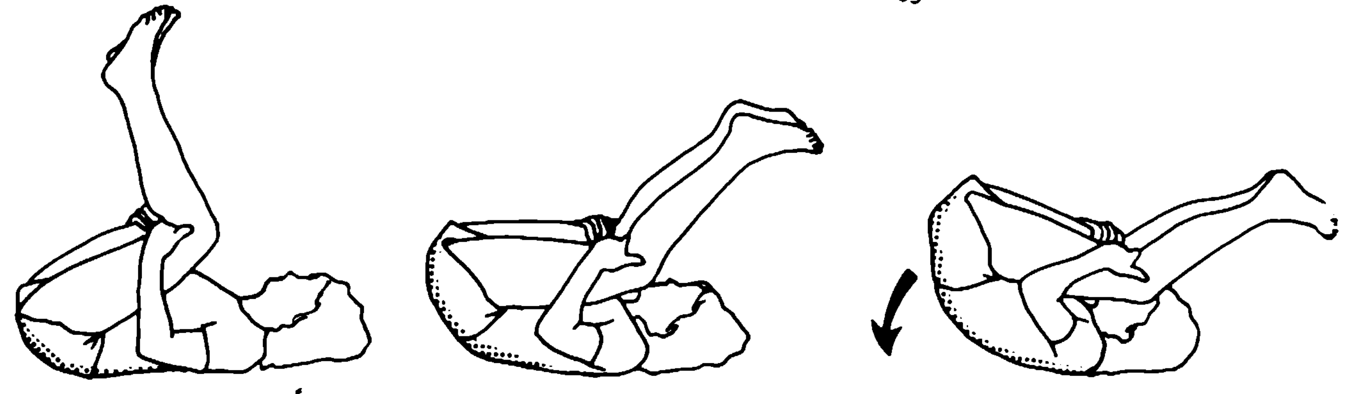
خذ وقتك في تمديد عضلات الظهر. لا تستعجل الأمر في التمدد. ركّز تفكيرك على الاسترخاء، في كل تمدد تقوم به. اوجد تمدد يشعرك بالراحة ولا تعذب نفسك.



إذا كنت تعاني من مشاكل في العنق، توخَّ العناية الفائقة في هذا التمدد وتنويعاته. هذه التمددات صعبة للعديد من الناس. فإذا وجدت أنها مزعجة تجاهلها ولا تتابع. نفّذ فقط التمددات التي ترغب القيام بها ووجدت أنها مفيدة أكثر.

تمدد وضعية الساقين فوق الرأس: الآن وبعد تمديد عضلات الظهر وارتخائها بعض الشيء، دحرج ظهرك ببطء واضعاً قدميك وساقيك فوق رأسك. ضع يديك على وركيك لإسناد جسمك والتحكم بالتمدد. حاول إيجاد وضعية مريحة تسمح لك بالتنفس طبيعياً. لا تحبس أنفاسك أو تتمدد في وضعية تمنع عنك إمداد الأوكسجين. فعندما تجد وضعية مريحة، استرخ.

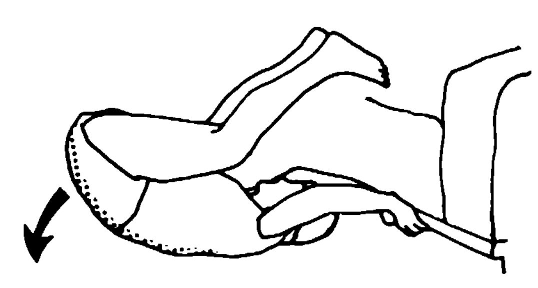
الطريقة الجيدة لتمديد عضلات الظهر هي إيجاد وضعية مريحة، زد التمدد بتغيير تلك الوضعية قليلاً، ثم عد إليها مجدداً. تعلم كيف تتمدد العضلات ثم تسترخي. لا تستعجل الأمور.



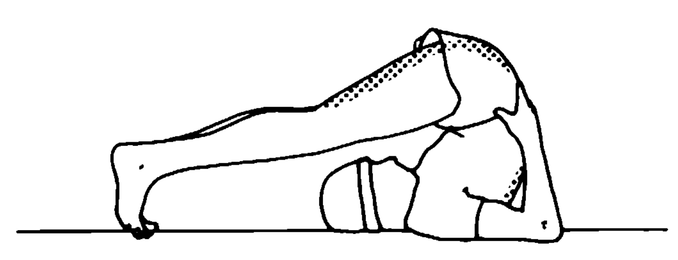
ضع ساقيك فوق رأسك وتدحرج إلى أسفل ببطء، محاولاً التدحرج على كل فقرة من عمودك الفقري على حدة. في البداية ستنتهي من الدحرجة بسرعة، إنما بعد التمرن على الأمر فإن ظهرك سيصبح رشيقاً ويصبح باستطاعتك إنزال نفسك ببطء فقرة بعد فقرة.

ضع يديك مباشرة خلف ركبتيك وابق ركبتيك منطويتين وأنت تتدحرج إلى أسفل. استخدم ذراعيك ويديك لتثبيت ساقيك. يوفر لك هذا التدبير إمكانية تحكم أقوى بسرعة دحرجة نفسك إلى أسفل. إبق رأسك على الأرض، إنما يمكن أن تحتاج إلى تحريك رأسك قليلاً للتوازن.

إن التدحرج خارج وضعية الساقين ــ فوق الرأس ببــطء هكذا، يعتبر طريقة جيدة لتحديد الجزء الأكثر اشتداداً من ظهرك، إذ أن الجزء أو الأجزاء التي تواجه معها صعوبة (صلابة) في التدحرج إلى أسفل تكون هي الأكثر اشتداداً. ومـع الوقت يمكنك إخراج هذا الاشتداد وعدم المرونة من هذه الأجزاء، إذا ما صرفت وقت قليل للعمل عليها بلطف كل يوم.

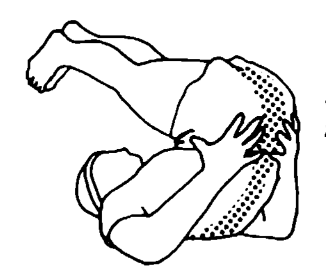


لتكثيف التمدد في ظهرك عند إنزال نفسك من وضعية الساقين ــ فوق الرأس، ضـع ذراعيك فوق رأسك وامسك بشيء مستقر مثل طرف الحصيرة أو قطعة أثاث ثقيلة. الآن اطو ذراعيك قليلاً واطو ركبتيك تماماً، ثم أنزل نفسك ببـطء فقرة بعد فقرة. عند الإمساك بشيء بيديك يصبـح باستطاعتك تمديد كامل الظهر. اعمل ببطء وتحكم.



تذكر: إذا كنت تعاني من مشاكل في العنق تـوخَّ العناية الفائقة في هذه التمددات.

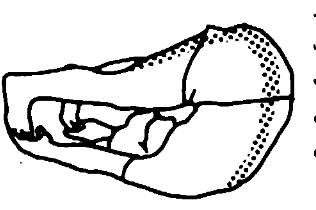
يوجد عدة تنويعات لوضعية الساقين ــ فوق الرأس:



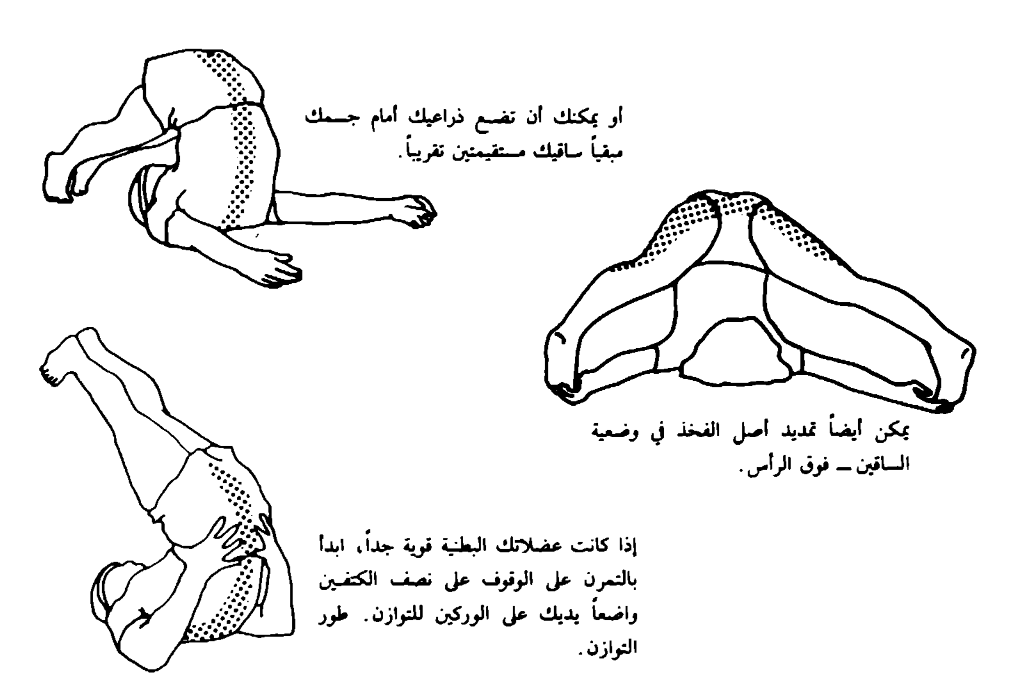
إذا لم تستطـع ملامسة الارض خلفك باصابع قدميك، اوجد فقط وضعية مريحة مع طي ركبتيك.



أو اطو ركبتيك وأبعد ساقيك عن بعضهما البعض للاستناد على أحد جانبي رأسك.



إذا كنت مرناً جداً يمكن ان تنفذ تمـدد وضعية الساقين ــ فوق الرأس وساقيك مستقيمتين مع ملامسة أصابع يديك لأصابع قدميك. يساعد هذا التمرين على تمديد أوتار المأبض أكثر وزيادة التمدد في وسط إلى أسفل الظهر.



او يمكنك ان تضع ذراعيك أمام جسمك مبقياً ساقيك مستقيمتين تقريباً.

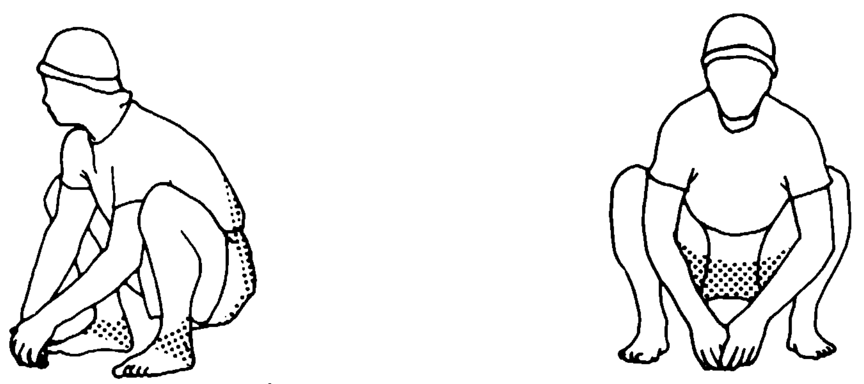
يمكن أيضاً تمديد أصل الفخذ في وضعية الساقين ــ فوق الرأس.

إذا كانت عضلاتك البطنية قوية جداً، ابدأ بالتمرين على الوقوف على نصف الكتفين واضعاً يديك على الوركين للتوازن. طور التوازن.

في كافة هذه الوضعيات يمكنك أن ترى وتشعر بوسط جسمك. إذا كانت هذه التمددات صعبة وشعرت أنك لا تستطيع التنفس بحرية فعلى الأرجح أنك تحمل ثقل زائد جداً في المكان غير المناسب. فعندما يمكن للجسم الاسترخاء في أي من الوضعيات التنويعية هذه فمن البديهي أن هذه الوضعية تقوم بالوظيفة بكفاية أكثر.

إن تمدد وضعية الساقين ــ فوق الرأس جيد لتخفيف ثخانة البطن ولتمديد الظهر ولرفع القدمين مما يساعد على إعادة دوران الدم في الأطراف.

معظمنا يشعر بالتعب في أسفل الظهر من جراء الوقوف إو الجلوس لساعات. هذه وضعية تساعد على تخفيف هذا التوتر وهي وضعية القرفصاء.



من وضعية الوقوف، اجلس القرفصاء وقدميك مسطحتين وأصابعها موجهة إلى الخارج بانحراف 15 درجة تقريباً. يجب أن يكون كعباك بعيدين عن بعضهما البعض مقدار 4 ــ 12 بوصة اعتماداً على رشاقتك أو عندما تتعود على هذا التمرين اعتماداً على الجزء الذي تود تمديده من جسمك. وضعية القرفصاء تمدد الجزء الأمامي من أسفل الساقين، الركبتين، الظهر، الكواحل، أوتار «أخيل» وعمق أصل الفخذ. ابق الركبتين خارج كتفيك. يجب أن تكون الركبتين موجودتين مباشرة فوق اصبعي القدمين الكبيرين في وضعية القرفصاء هذه. حافظ على وضعية مريحة لفترة 30 ثانية. هذا التمرين سيكون سهل للعديد من الناس وصعب جداً للبعض الآخر.

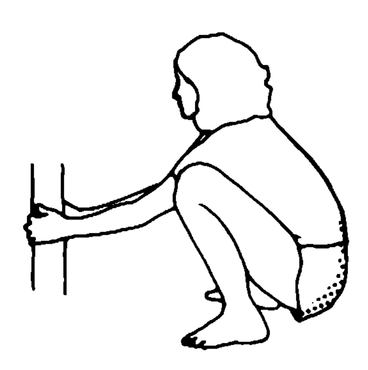
تنويعات: في البداية قد تواجه مشاكل في التوازن: السقوط إلى خلف عادة بسبب الكواحل المشدودة وأوتار «أخيل» المشدودة. فإذا لم تستطع أن تجلس القرفصاء، كما وصف في الصفحة 65، يوجد طرق أخرى لتعلم هذه الوضعية.



حاول أن تجلس القرفصاء على منحدر طريق أو منحدر تلة.

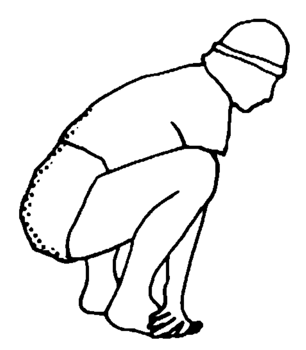


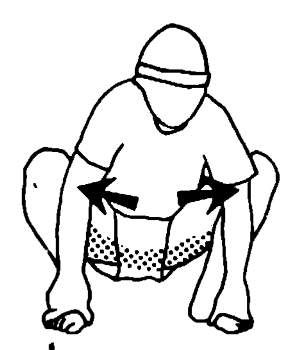
أو بإسناد ظهرك على جدار.



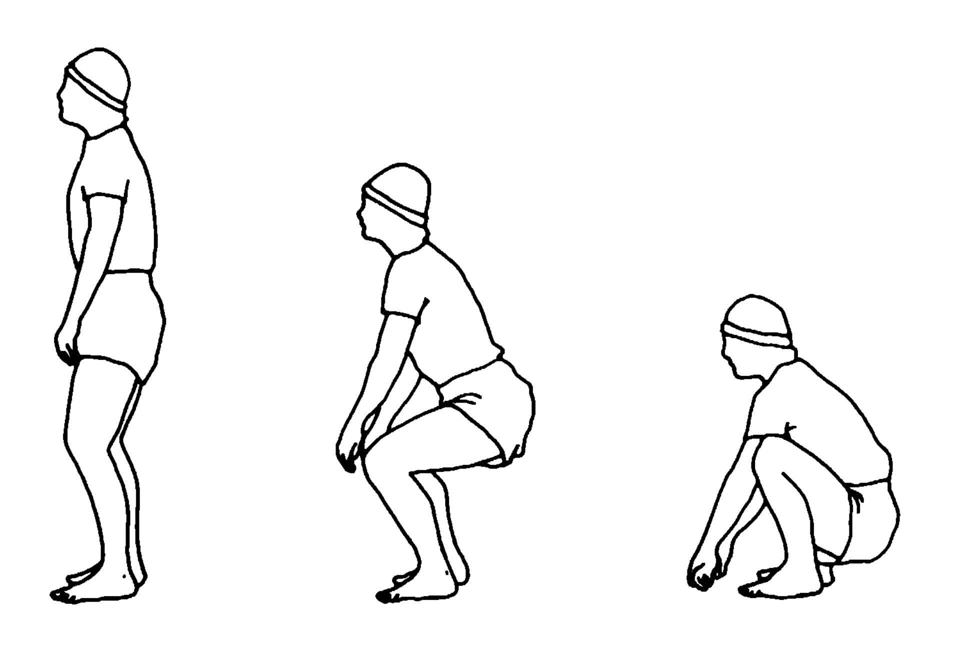
يمكن استخدام سور أو عمود للتوازن وذلك بالإمساك به بيديك.

تصبح وضعية القرفصاء بعد فترة مريحة وتساعد على إزالة أي انشداد في أسفل الظهر. توخَّ العناية إذ عانيت في السابق من أي ألم في الركبتين. إذا تألمت لا تتابع هذا التمدد.



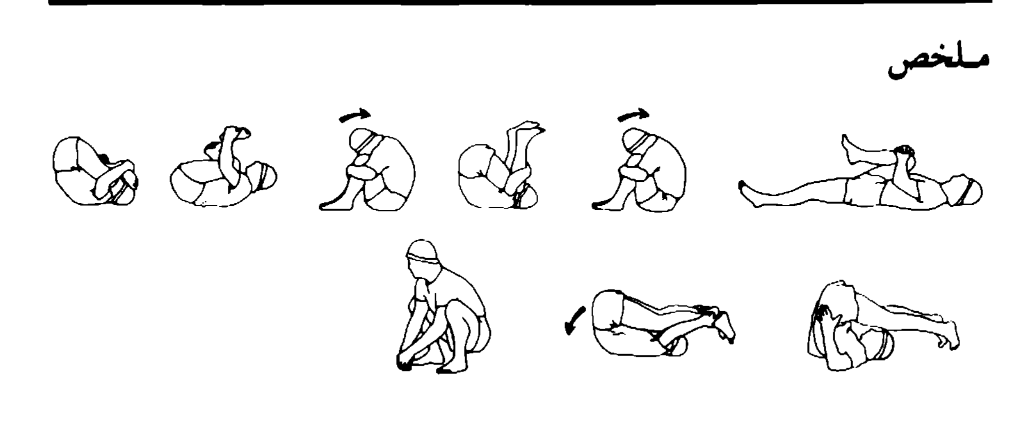


لزيادة التمدد في أصل الفخذ، ضع كوعيك عند الجهة الداخلية لأعلى الساقين، ادفع ساقيك إلى الخارج بلطف بواسطة الكوعين وأنت تنحني قليلاً إلى الأمام من وركيك. يجب أن تكون أصابع القدمين متجهة إلى داخل القدمين مع وجود أصابع يديك على طول الحد الخارجي للقدمين. حافظ على التمدد لفترة 20 ثانية. لا تمدد أكثر من اللازم. إذا واجهت صعوبة في التوازن ارفع كعبيك قليلاً.



للوقوف من وضعية القرفصاء، اسحب ذقنك قليلاً إلى الداخل وارفع جسمك مستقيمًا تاركاً العضلات الرباعية الرؤوس تقوم بالعمل مع وجود ظهرك في وضعية مستقيمة. لا تدع رأسك يغور إلى أمام وأنت تقف لأن ذلك يولد ضغط شديد على أسفل ظهرك.

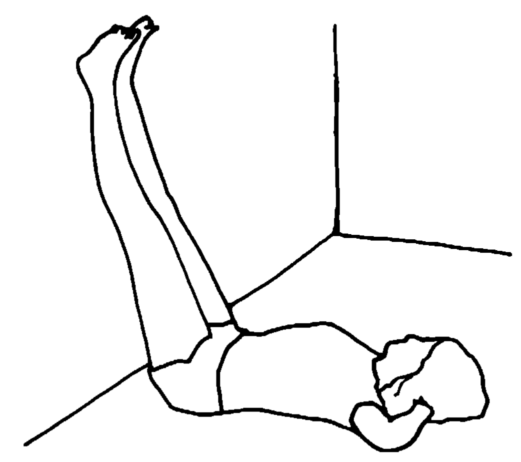
ملخص



إن المحافظة على توترات التمدد الصحيحة لفترة من الوقت يسمح للجسم بالتعود على الوضعيات الجديدة هذه. فقريباً تتعود المنطقة التي يجري تمديدها على التوتر الخفيف وسوف يصبح باستطاعة الجسم تنفيذ هذه الوضعيات من دون الشعور بالتوترات السابقة.

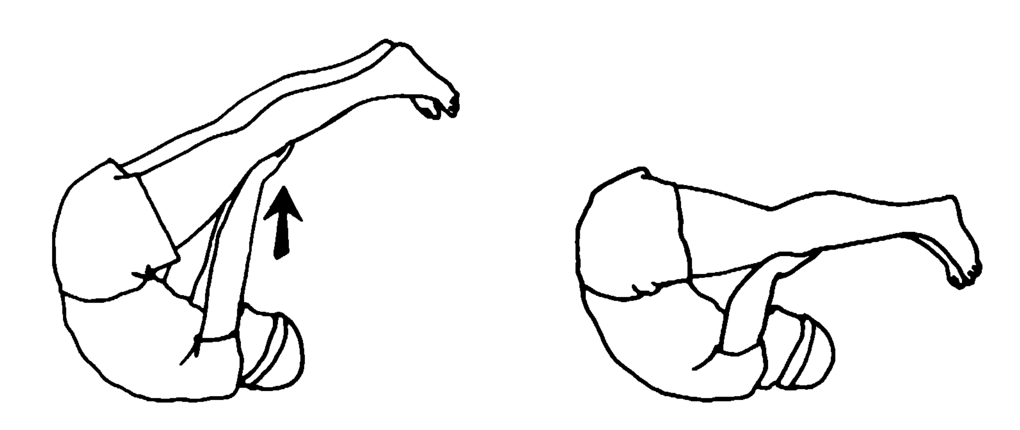
رفـع القدمين إلى أعلى

إن رفـع القدمين إلى أعلى قبل وبعد نشُاط معين، عمل جيد لإعادة الحيوية إلى الساقين. وهو يساعد على إبقاء الساقين خفيفتين ومليئتين بالطاقة المتجانسة لكل يوم عمل ونشاط. وهو طريقة رائعة لإراحة واسترخاء القدمين المتعبتين المعرضتين للوقوف الطويل. يساعد هذا العمل على الشعور بالراحة في كامل الجسم. وهو طريقة بسيطة لتجنب أو إزالة انتفاخ الأوردة. اقترح القيام برفـع القدمين مرتين على الأقل في اليوم لدقيقتين أو ثلاثة على الأقل لإعادة الحيوية إلى الساقين واسترخائها.



إن الاستلقاء على الأرض ورفـع القدمين وإسنادهما على جدار طريقة جيـدة لرفـع القدمين.

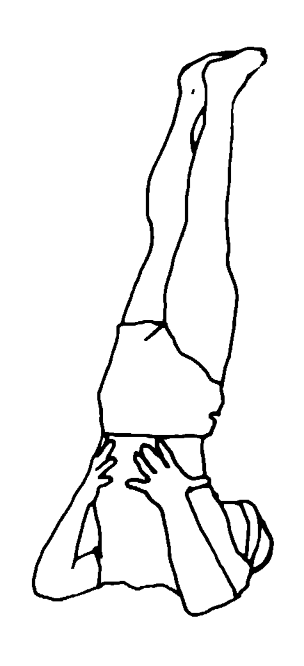
إذا لم يتوفر جدار بالقرب منك يمكنك رفع قدميك من وضعية «الساقين ـ فوق الرأس».



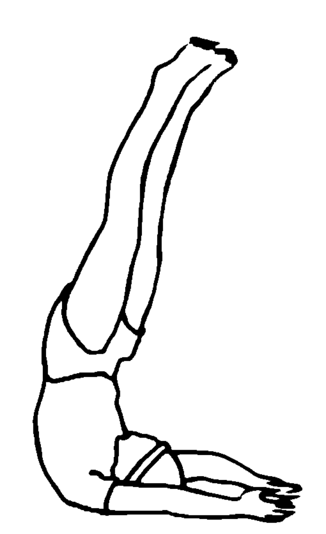
ضـع راحتي يديك على ركبتيك موجهاً أصابعك نحو أصابـع القدمين. اقفل أو اجعل ذراعيك مستقيمتين. إذا كنت مسترخياً عند الوركين فإن ذراعيك سيحملان ثقل ساقيك. هذه وضعية استرخاء جيدة. في رياضة «اليوغا» تدعى هذه الوضعية «التوقف للهدوء». يوجد نقطة توازن في مؤخرة (الجهة الخلفية) الرأس وفي أعلى العمود الفقري عندما تكون في هذه الوضعية.

من الصعب إيجاد نقطة التوازن، ولكن الأمر ليس بالصعوبة التي يبدو فيها في بادىء الأمر. حاول تنفيذ هذه الوضعية 10 ــ 12 مرة. فإن التمرّن القليل يجعل الأمر بغاية السهولة.

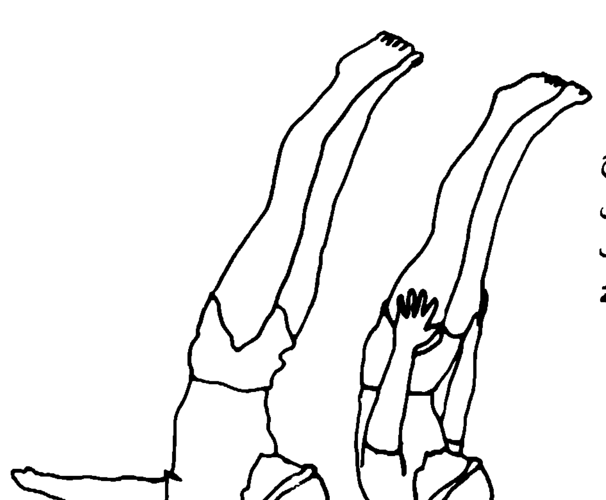
إن الوقوف على الكتفين هو أيضاً طريقة ممتازة لرفـع القدمين. عندما تبدأ بالعمل على وضعية الوقوف على الكتفين من المهم جداً أن يكون لديك عضلات بطنية قوية.



إبق يديك على الجهة الخلفية لوركيك وحاول إبقاء ساقيك فوق رأسك. إن وجود يديك على وركيك سيعطيك التوازن والإسناد، شد عضلات الإلية لإسناد منطقة الحوض وللحصول على استقامة أكبر لكامل الجسم.

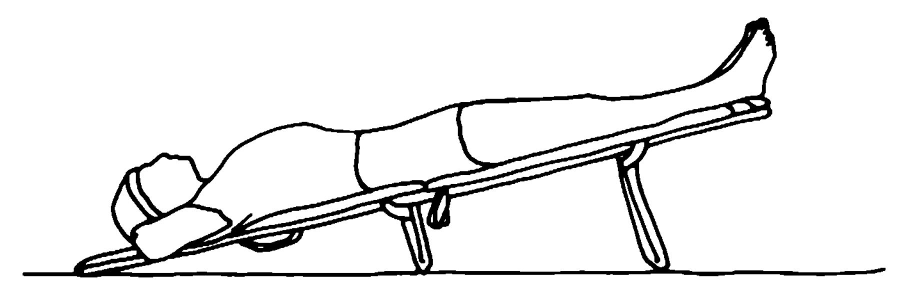


بعد أن تصبح هذه الوضعية أسهل وتصبح عضلاتك البطنية أقوى، يمكن أن تطلق ذراعيك و وضعهما إما فوق رأسك أو خلف ظهرك أو على طول ساقيك. هذه الوضعية الأخيرة هي وضعية متقدمة وصعبة.



في البداية نفّذ وضعية الوقوف على الكتفين لبضعة ثواني فقط، ثم زد الوقت الذي تترك خلاله قدميك فوق رأسك تدريجياً.

قد تعرف أن تمديد العضلات والتمرين المنتظم مفيدان جداً، ولكن المعرفة وحدها لا تكفي، إنما التنفيذ هو المهم، فما فائدة المعرفة إذا لم تستعملها لِتَعِش حياة أفضل وأصح.



طريقة جيدة لرفع القدمين هي الاستلقاء على لوح مائل (متوفر في كاتالوج «سيزر روباك»). لا تقم بأية تمارين على اللوح المائل، استلق فقط واسترخ لخمس دقائق تقريباً، زد هذا الوقت تدريجياً إلى 15 ــ 20 دقيقة.

هذه الوضعية جيدة لسحب معدتك إلى الداخل وجعل جسمك دقيق (غير ثخين). ومن جراء هذا التمرين تعود الأعضاء الداخلية إلى وضعياتها الاعتيادية الطبيعية. إن اللوح المائل ممتاز للأشخاص الذين يودون أن يبدوا أدق ويشعروا بذلك.

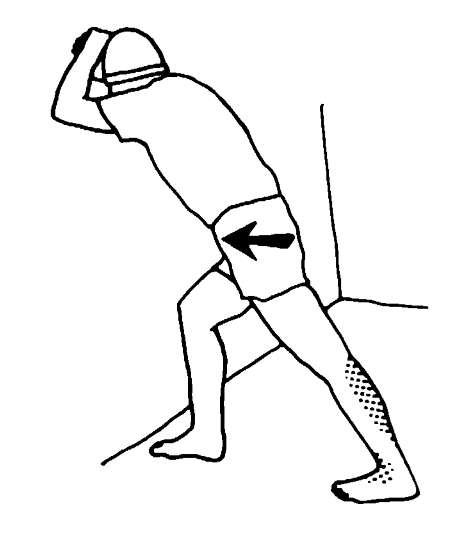
عند النهوض عن اللوح المائل اجلس لفترة 2 ــ 3 دقائق قبل أن تقف. يجب أن تنهض ببطء من كافة الوضعيات وقدميك مرفوعتين لكي لا تشعر بدوار.

تنويعات:

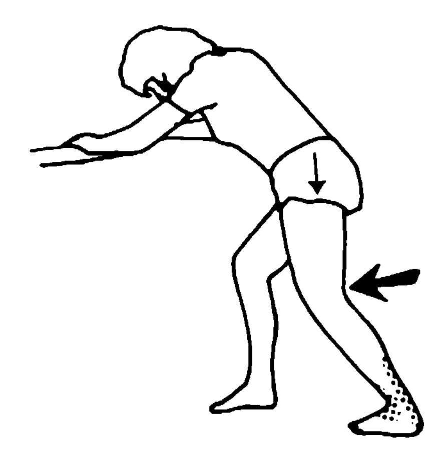
ملخص

تمددات الساقين والوركين وقوفاً

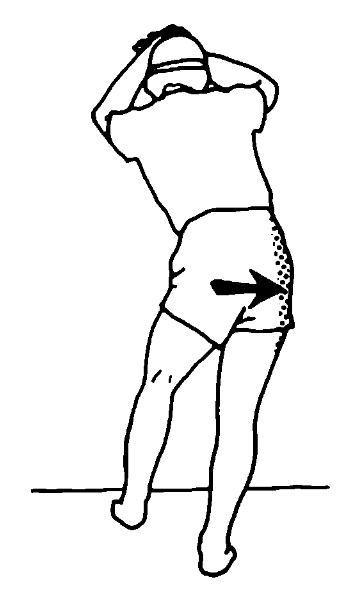
هذه السلسلة من التمددات ستساعدك على المشي والركض. وهي تعطي المرونة والطاقة للساقين. يمكن تنفيذ كافة التمددات وقوفاً.



لتمديد بطة القدم، قف بعيداً قليلاً عن جدار صلب وانحن عليه بواسطة القسم الأسفل من ذراعيك واسند رأسك على يديك. اطو ساق واحدة وضع قدمها أمامك على الأرض. بعد وضع الساق الأخرى مستقيمة وراءك حرّك وركيك إلى الأمام مبقياً أسفل ظهرك مسطحاً. تأكد من إبقاء كعب الساق المستقيمة على الأرض مع أصابع القدم موجهة على خط مستقيم إلى أمام أو منحرفة بعض الشيء إلى الداخل، وأنت تحافظ على التمدد. حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية. لا تقم بالوثب. مدد الساق الأخرى.

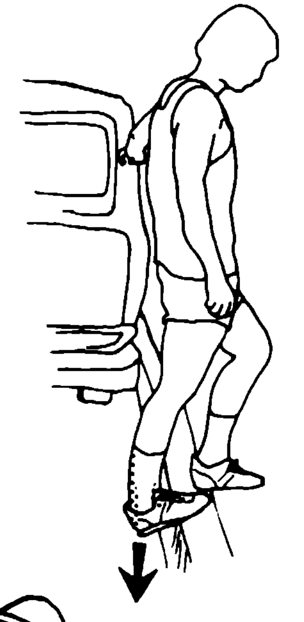


لتوليد تمدد في بطة الساق وأوتار «أخيل» أنزل وركيك إلى أسفل وأنت تطوي ركبتيك قليلاً. تأكد من إبقاء ظهرك مستقيًا. يجب أن تكون أصابع قدمك الخلفية موجهة إلى الداخل قليلاً أو موجهة على خط مستقيم أثناء التمدد. إبق كعبك على الأرض. هذا التمدد جيد لتوليد مرونة في الكاحل. حافظ على التمدد لفترة 25 ثانية. لا تحتاج أوتار «أخيل» إلا إلى شعور خفيف بالتمدد.



لتمديد الجهة الخارجية من الورك، إبدأ من وضعية تمدد بطة الساق نفسها. مدد الجهة اليمنى من وركك ببرم وركك الأيمن قليلاً إلى الداخل. ابرز جانب وركك الأيمن إلى الجانب وأنت تحني كتفيك قليلاً جداً باتجاه مقابل لاتجاه الوركين. حافظ على تمدد متعادل لفترة 25 ثانية. نفذ هذا التمرين على الجانبين. ابق قدم الساق الخلفية موجهة إلى الأمام باستقامة مع الكعب مسطح على الأرض.

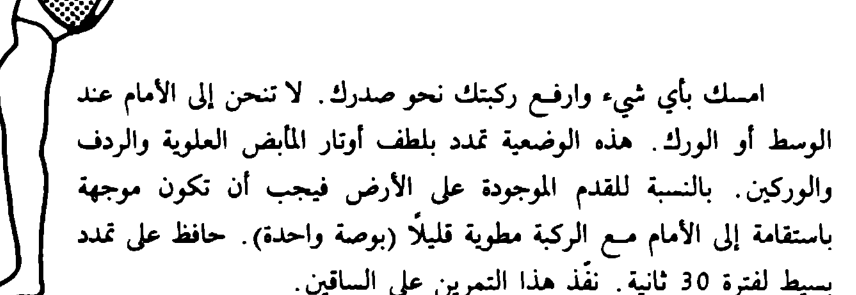
يمكن تمديد أوتار «أخيل» والكاحل بعدة طرق. عرضت سابقاً طريقة استعمال الجدار للإسناد وطريقة تمديد أوتار «أخيل» من وضعية الوقوف على أصابع القدم (انظر صفحة 47).
إذا كنت تود تمديد هذه المنطقة أكثر يمكنك أن تستعمل حافة رصيف أو درج.



ضع كرة قدمك على حافة رصيف أو درج تاركاً القسم المتبقي من قدمك معلقاً في الهواء فوق الحافة. أنزل كعب القدم إلى أدنى من مستوى الحافة. اعمل ببطء وحاول أن تتوازن. من المحتمل أن تحتاج إلى الإمساك بدرابزين الدرج أو بسيارة للمحافظة على التوازن. يجب أن تبقى ساق أوتار «أخيل» والكاحل التي يجري تمديدها مستقيمة. مدد حتى مرحلة التمديد البسيط. حافظ على هذا التمدد لفترة 20 ثانية.

نفّذ التمدد أيضاً وركبتيك مطوية قليلاً لتغيير الشعور بالتمدد إلى قسم أعلى من أوتار «أخيل».

هذا التمدد جيد لفترة ما بعد العمل الشاق أو عندما تشعر أن بطني الساقين وأوتار أخيل مشدودة جداً. يمكن عملياً القيام بهذا التمرين في أي مكان وإضافة بعض الحيوية لأسفل الساقين.



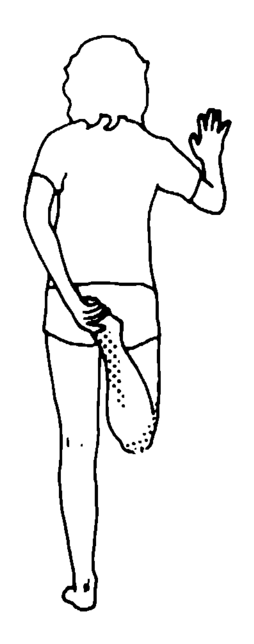
امسك بأي شيء وارفع ركبتك نحو صدرك. لا تنحن إلى الأمام عند الوسط أو الورك. هذه الوضعية تمدد بلطف أوتار المأبض العلوية والردف والوركين. بالنسبة للقدم الموجودة على الأرض فيجب أن تكون موجهة باستقامة إلى الأمام مع الركبة مطوية قليلاً (بوصة واحدة). حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية. نفّذ هذا التمرين على الساقين.

ضع كرة قدمك عالياً على دعامة ثابتة من أي نوع(جدار، سور، طاولة). إبق الساق السفلى موجهة باستقامة إلى أمام. الآن، اطو ركبة الساق العلوية وأنت تحرك وركك إلى الأمام. هذه الوضعية يجب أن تمدد أصل الفخذ وأوتار المأبض ومقدم الورك، حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية. نفذ التمرين على الجانبين. إذا كان ذلك ممكناً ومن أجل التوازن والتحكم استخدم يديك للإمساك بالدعامة. هذا التمدد يسهل لك رفع ركبتيك.

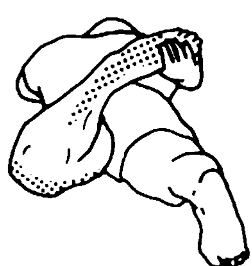


تنويع: بدلاً من وضع القدم على الأرض وتوجيهها إلى الأمام ـستقامة، ابرمها جانباً (بموازاة الدعامة)، ثم قم بالتمديد كما موصوف ٔعلاه. تمدد هذه الوضعية داخل أعلى الساقين. حافظ على التمدد لفترة 25 ثانية.

مدّ قدمك خلفك، واضعاً الجزء الأعلى منها على طاولة أو سور أو عارضة موجودة خلفك وذلك على ارتفاع مريح. ركّز تفكيرك على دفع ساقك إلى أسفل (محركاً إياها إلى أمام) ابتداءً من مقدم وركك لتوليد تمدد في مقدم الورك والعضلات الرباعية الرؤوس. إرخ عضلات الإلية أثناء هذا التمدد. إبق الركبة السفلى مطوية قليلاً (بوصة واحدة) وأعلى الجسم عمودياً. يجب أن تكون القدم الموجودة على الأرض موجهة إلى أمام باستقامة. يمكنك تغيير التمدد بطي ركبة ساق الإسناد (الموجودة على الأرض) أكثر قليلاً. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية. تعلم كيف تشعر بالتوازن والراحة في هذا التمدد بواسطة التمرن باسترخاء.

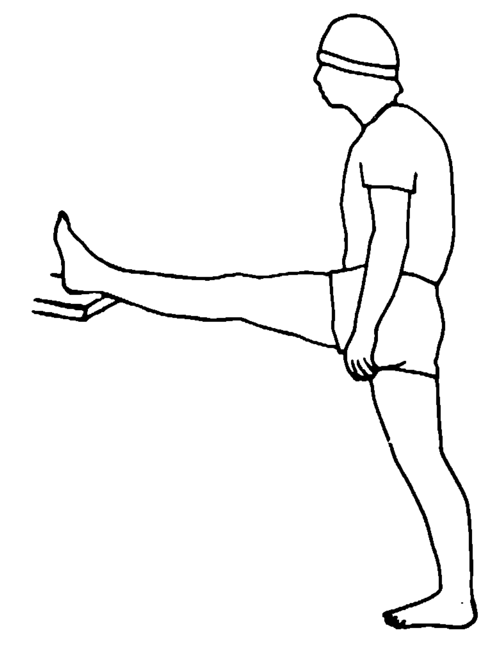


لتمديد المفصل والركبة، امسك بأعلى قدمك اليمنى بيدك اليسرى واسحب بلطف كعبك نحو ردفك. تنطوي الركبة على زاوية طبيعية عندما تمسك بقدمك باليد المقابلة. هذا التمرين جيد للاستخدام في تمارين إعادة تأهيل الركبة، وهو جيد أيضاً لمشاكل الركبة. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية لكل ساق.



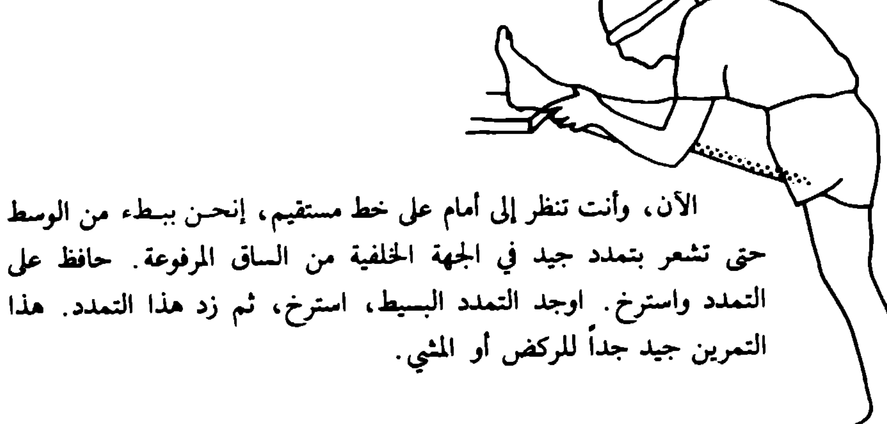
يمكن القيام بتنويع لهذا التمدد وذلك بالاستلقاء على بطنك. تأكد من أنك تقوم بالتمديد من دون ألم. مد يدك خلفك وامسك بأعلى قدمك المقابلة بين مفصل الكاحل وأصابع القدم. اسحب كعبك بلطف نحو وسط ردفيك. حافظ على التمدد لفترة 8 ــ 12 ثانية.

تذكر أنه يجب التمدد بتحكم وسيطرة تامة. ابدأ من مكان سهل جداً وانطلق من هناك. يظهر التحسن والنتائج الجيدة بشكل أسرع إذ بدأت بتمدد بسيط وتقدمت إلى تمدد متطور. وفر لنفسك الرشاقة ببطء. تذكر أن الإجهاد يمنعك من إدراك الفوائد الجمّة لتمديد العضلات.

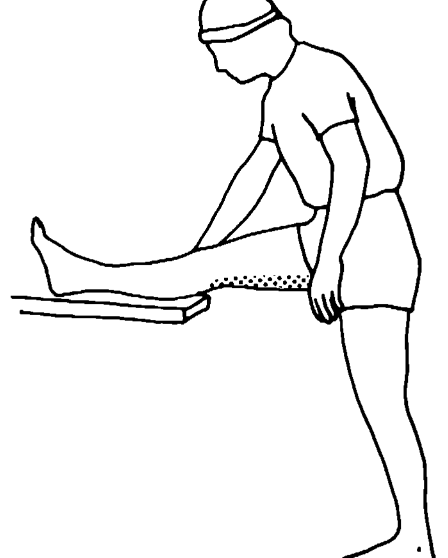


ضع مؤخرة كعبك على شجرة أو سور أو طاولة أو صخرة كبيرة يبلغ ارتفاعها ارتفاع وسطك تقريباً أو أي ارتفاع مريح. يجب إبقاء الساق المرفوعة مستقيمة، لذلك لا تستعمل أي شيء مرتفع كثيراً. إذا كنت موجوداً في ميدان سباق فإن حاجز السباق جيد للاستعمال لأنه يكون عادة ذات ارتفاع يمكن تعديله. يجب أن تكون الساق الموجودة على الأرض مطوية قليلاً من الركبة (بوصة واحدة) مع القدم موجهة إلى أمام كما في الوضعية الصحيحة للمشي أو الركض.

توخَّ العناية لعدم التمديد أكثر من اللازم في هذه الوضعية. لأن من شأن ذلك أن يسلِّط إجهاداً كبيراً على خلف الركبة.

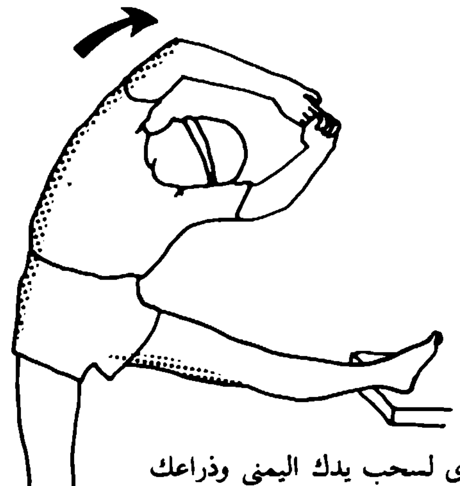


الآن، وأنت تنظر إلى أمام على خط مستقيم، إنحن ببطء من الوسط حتى تشعر بتمدد جيد في الجهة الخلفية من الساق المرفوعة. حافظ على التمدد واسترخ. اوجد التمدد البسيط، استرخ، ثم زد هذا التمدد. هذا التمرين جيد جداً للركض أو المشي.

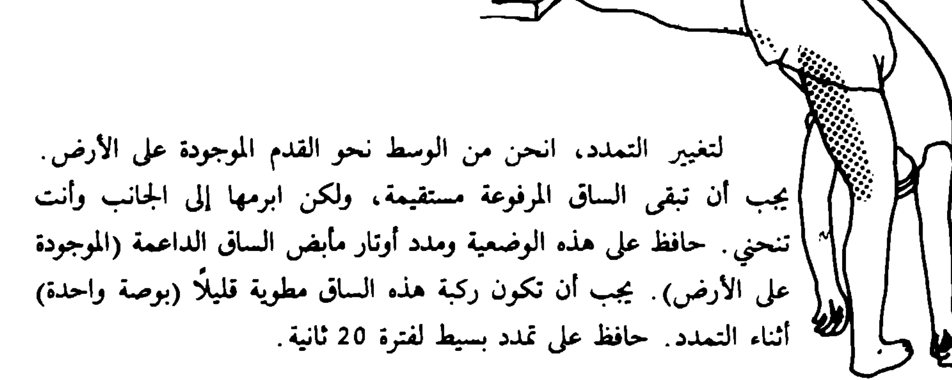


التنويع: إذا لم يكن باستطاعتك لمس أصابع قدمك بسهولة، ضع المزيد من ساقك على طاولة أو منصة من أي نوع ذات ارتفاع مريح لك. وهكذا يصبح بإمكانك استعمال جانب الطاولة أو المنصة للتوازن والإسناد وأنت تشعر بالتمدد الصحيح في أوتار المابض.

لتمديد الجهة الداخلية من الساق المرفوعة، ابرم القدم الموجودة على الأرض بحيث تصبح متوازية مع الدعامة (الطاولة أو المنصة) وجّه أعلى جسمك بنفس اتجاه قدمك السفلى وابرم وركك الأيسر قليلاً إلى الداخل، انحن إلى الجانب ببطء وفي الوقت نفسه حرك كتفك الأيسر نحو ركبتك اليسرى. يجب أن تمدد هذه الوضعية الجهة الداخلية لأعلى الساق. حافظ على تمدد بسيط لفترة 15 ثانية وتمدد متطور لفترة 20 ثانية وتأكد من إبقاء ركبة الساق السفلية مطوية قليلاً. نفذ هذا التمديد على الساقين.



تنويـع: لتغيير التمدد، استعمل يدك اليسرى لسحب يدك اليمنى وذراعك فوق رأسك. هذه الوضعية جيدة لجانبي أعلى جسمك والجهة الداخلية من ساقك المرفوعة، حافظ على تمدد بسيط لفترة 15 ثانية. نفذ هذا التمدد على الجانبين. لاحظ الفرق واشعر به في الجانبين. للقيام بهذا التمديد يجب أن تتمتع بمرونة جيدة.

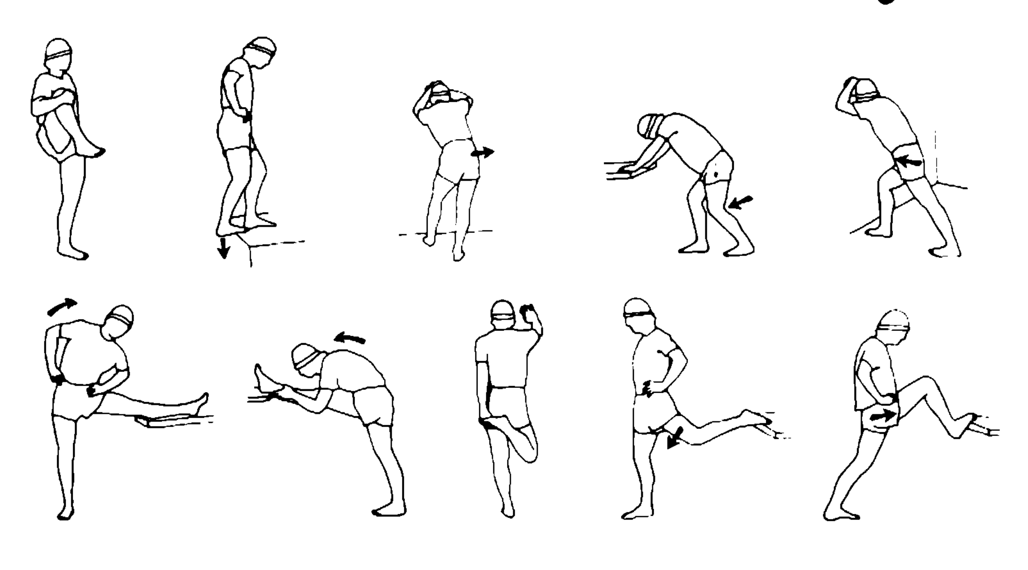


لتغيير التمدد، انحن من الوسط نحو القدم الموجودة على الأرض. يجب أن تبقى الساق المرفوعة مستقيمة، ولكن ابرمها إلى الجانب وأنت تنحني. حافظ على هذه الوضعية ومدد أوتار مأبض الساق الداعمة (الموجودة على الأرض). يجب أن تكون ركبة هذه الساق مطوية قليلاً (بوصة واحدة) أثناء التمدد. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية.

تذكر: تـوخَّ العناية والحذر أثناء التمددات الصعبة هذه.

إذا كنت تود تمديد منطقة أصل الفخذ المرفوعة، اطو ركبة الساق الموجودة على الأرض وابق الساق المرفوعة مستقيمة إذا استطعت، ضـع يديك على الأرض لتوفرَ توازن إضافي. حافظ على تمدد بسيط لفترة 20 ثانية.

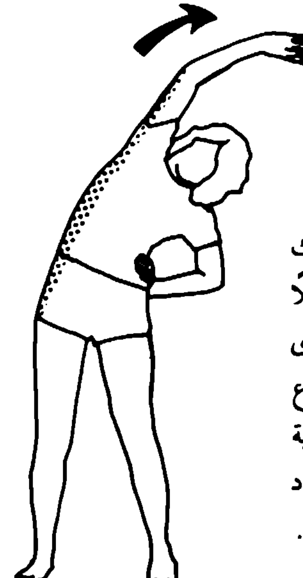
ملخص



من المهم المحافظة على مرونة جيدة خلال حياتنا، بحيث أنه عندما تتقدم بنا السن يمكن أن تتجنب المشاكل الناجمة عن المفاصل الصلبة والعضلات المشدودة والانحناء الطبيعي في الجسم. من الخصائص المدهشة للتقدم بالسن فقد مدى الحركة، فتمديد العضلات قد يكون الأمر الوحيد والأهم الذي يمكن أن يبقي جسمك رشيقاً.

تمددات أعلى الجسم وقوفاً

التمددات التالية ممتازة لرشاقة (دقة) الوسط. سوف تمدد هذه الوضعيات العضلات الموجودة على طول جنبك من الذراع إلى الورك. وهي تنجز وقوفاً ويمكن أن تقوم بها في أي وقت وفي أي مكان.



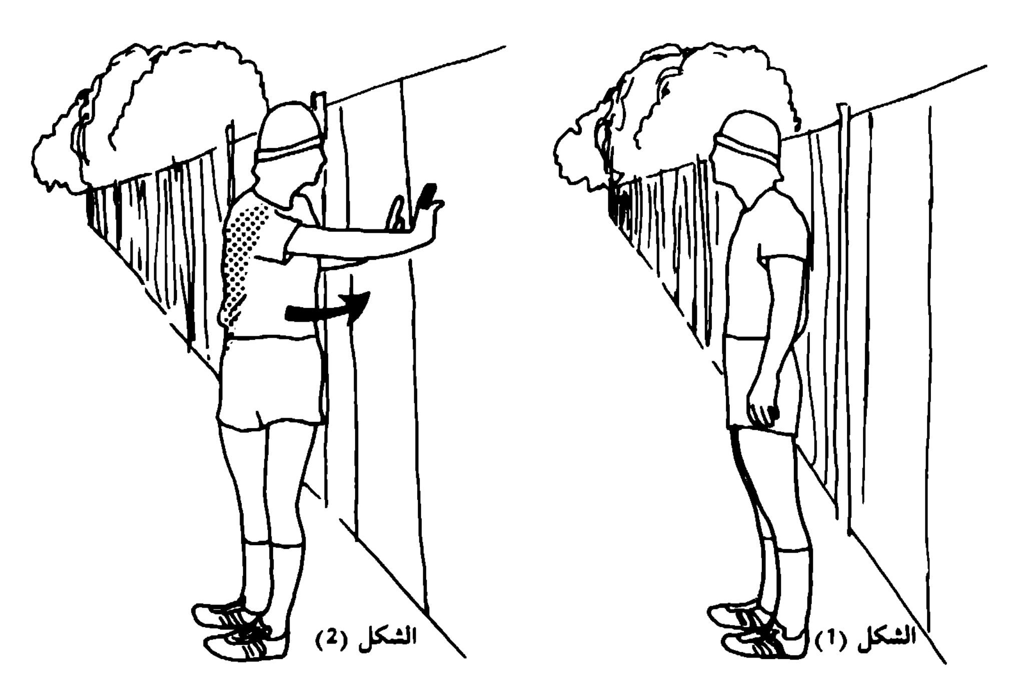
قف، واضعاً قدميك بعيدتين عن بعضهما مقدار عرض كتفيك وأصابعهما موجهة إلى الأمام على خط مستقيم. مبقياً ركبتيك مطويتين قليلاً (بوصة واحدة)، ضع يد واحدة على الورك للإسناد بينما تمد ذراعك الأخرى فوق رأسك. الآن، انحن قليلاً من وسطك نحو الجانب باتجاه الذراع الموضوعة على الورك. تحرك ببطء، واشعر بتمدد جيد. حافظ على الوضعية واسترخ. زد تدريجياً الوقت الذي يمكنك خلاله المحافظة على التمدد (تمدد بسيط لفترة 10 ــ 15 ثانية). يجب دائماً إنهاء التمدد ببطء وتحكم كامل. لا تقم بحركات سريعة غير منتظمة.



بدلاً من استعمال يدك على وركك للإسناد، مدّ ذراعيك الإثنتين فوق رأسك. امسك يدك اليمنى بيدك اليسرى وانحن ببطء إلى اليسار مستعملاً ذراعك اليسرى لسحب الذراع اليمنى بلطف فوق رأسك نزولاً نحو الأرض.

باستعمال يد واحدة لسحب اليد الأخرى، تزيد التمدد على طول جنبيك وعلى طول العمود الفقري. لا تمدد أكثر من اللازم. حافظ على هذا التمدد لفترة 8 ــ 10 ثواني.

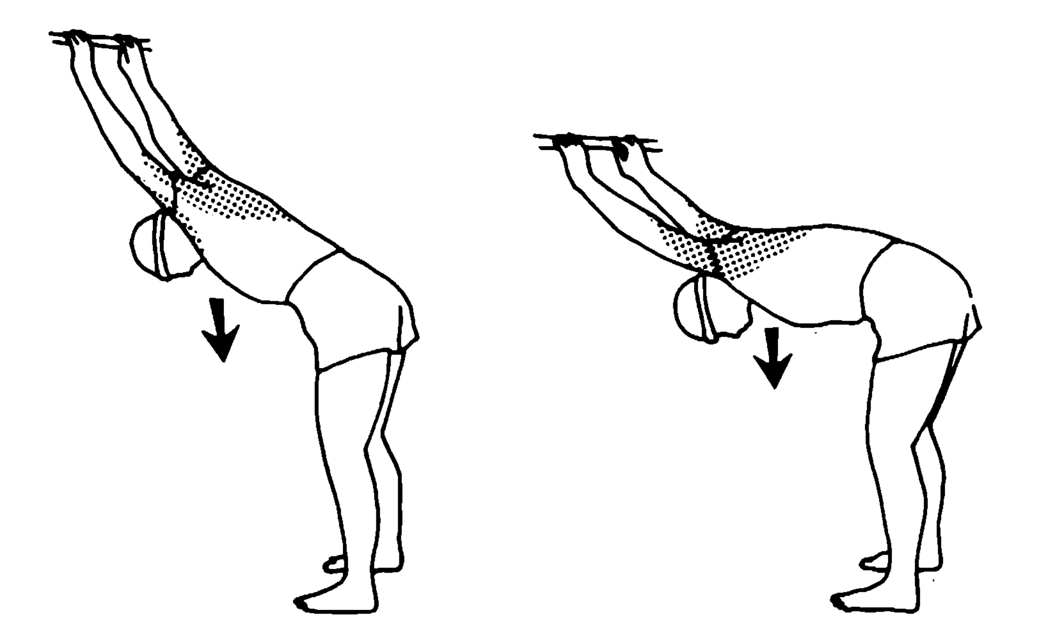
هذا التمدد الخاص بأعلى الجسم يمدد العضلات الجانبية على طول العمود الفقري.



قف بعيداً حوالي 12 ــ 24 بوصة عن سور أو جدار واضعاً ظهرك بمواجهته (الشكل 1). ومع إبقاء قدميك بعيدتين عن بعضهما مقدار عرض كتفيك وأصابعهما موجهة إلى أمام باستقامة، ابرم أعلى جسمك ببطء حتى يصبح باستطاعتك وضع يديك على السور أو الجدار على ارتفاع الكتف تقريباً (الشكل 2). استدر باتجاه معين والمس الجدار ثم عد إلى وضعية البداية واستدر بالاتجاه الآخر والمس الجدار مجدداً. لا تجبر نفسك على الاستدارة أكثر مما هو مريح. إذا كنت تعاني من مشاكل الركبة، نفّذ هذا التمدد ببطء شديد وبحذر. كن مسترخياً ولا تجبر نفسك على ما لا تستطيعه. حافظ على التمدد لفترة 10 ــ 20 ثانية. زد تدريجياً الوقت الذي تحافظ خلاله على هذا التمدد. إبق الركبتين مطويتين قليلاً (بوصة واحدة).



تنويع: لتغيير التمدد. أدر رأسك وانظر فوق كتفك الأيمن. حاول أن تبقي وركيك متجهين إلى الأمام وعلى خط متوازي مع السور. حافظ على تمدد بسيط لفترة 10 ثواني. نفذ التمرين على الجانبين.



تمدد آخر جيد لأعلى الجسم والظهر هو بوضـع اليدين على سور أو حافة وهما بعيدتان عن بعضهما مقدار عرض الكتفين ودع أعلى جسمك يسقط وأنت تحني ركبتيك قليلاً (بوصة واحدة)، (اطو ركبتيك دائمًا عند إنهاء هذا التمدد). يجب أن يكون وركاك مباشرة فوق قدميك.

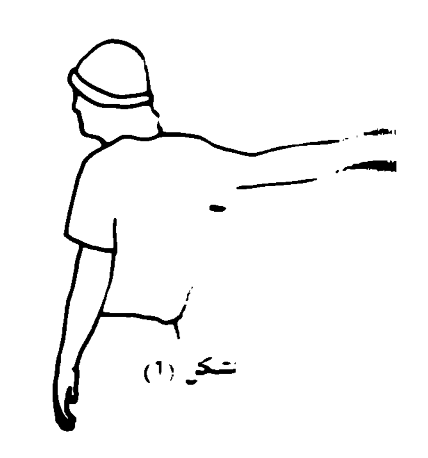
الآن، اطو ركبتيك أكثر قليلاً واشعر بتغير التمدد. ضـع يديك عند ارتفاعات مختلفة وغير منطقة التمدد. بعد أن تتعـود على هـذا التمدد يصبح بـإمكانـك فعلاً تمـديد عمـودك الفقري. هذا التمرين جيد جداً إذا كنت تشعر بارتخاء في أعلى ظهرك وكتفيك طيلة النهار. هذا التمرين يزيل بعض الالتواء من أعلى ظهرك المتعب.

أعلى الثلاجة أو خزانة الكتب مكان جيد للمساعدة في تنفيذ هذا التمدد. نفّذ هذا التمدد ببـطء. يمكن عملياً القيام بهذا التمدد في أي مكان، فكل ما يلزم هو القليل من التفكير وبعض العمل.

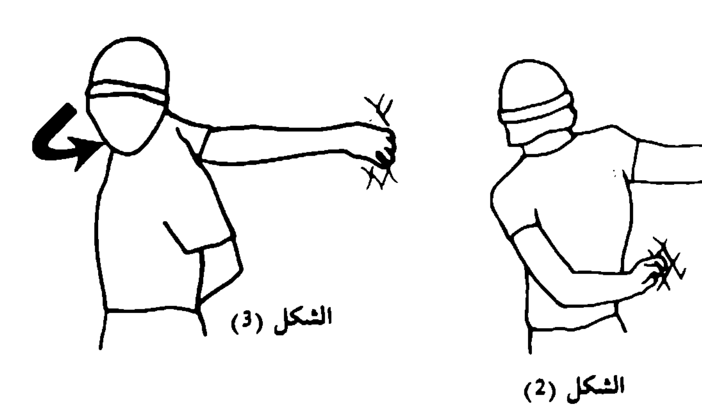
لزيادة التمدد وتغيير منطقته بطريقة أخرى، اجلب ساق واحدة إلى الخلف عبر خط وسط جسمك وأنت تنحني بالاتجاه المقابل. هذا التمرين يمدد المناطق التي يصعب الوصول إليها من أعلى الجسم.

تبينّ لي من الخبرة أن تمددات الذراع والكتف هذه جيدة جداً قبل وبعد الركض. فهي تسمـح باسترخاء أعلى الجسم وتحريك الذراع بحرية أكثر. وهي أيضاً جيدة للتنفيذ أثناء أعمال

رفـع الأثقال أو كتحمية لأية نشاطات في أعلى الجسد مثل التنس ورياضة كرة القاعدة وكرة اليد وغيرها.

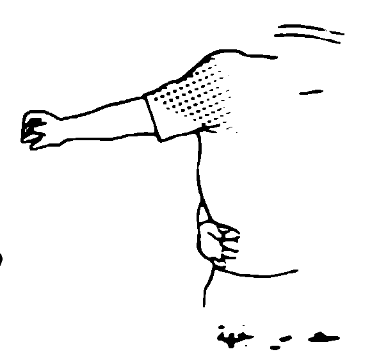


الشكل (1)



الشكل (2) الشكل (3)

هذا التمدد خاص بمقدم الكتفين والذراعين، تحتاج إلى سور مشبّك أو فتحة باب (ممشى) أو جدار. واجه السور وامسك به (أو اضغط عليه) بواسطة يديك عـلى مستوى الكتف (الشكل 1). بعد ذلك اجلب ذراعك الأخرى حول ظهرك وامسك بالسور (أو الشيء الآخر الذي استعملته) كما في الشكل (2). انظر الآن فوق كتفك الأيسر باتجاه يدك اليمنى. إبق كتفك قريباً من السور وأنت تدير رأسك ببـطء (الشكل 3). إن محاولة النظر باتجاه يدك اليمنى خلفك يوفر لك تمدداً في مقدم الكتفين.

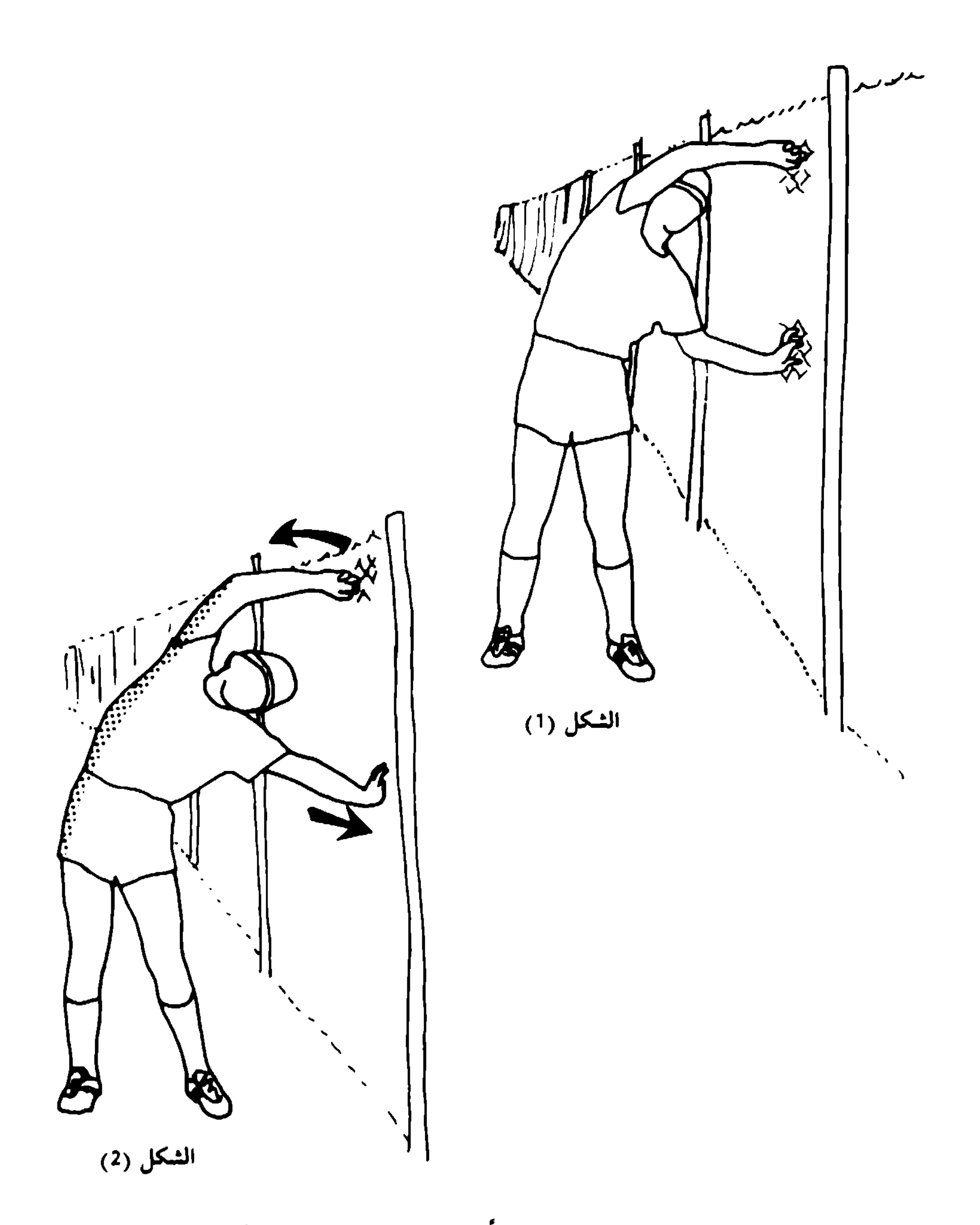


مدد الجانب الآخر. افعل ذلك ببـطء وبسيطرة كاملة. إن الشعور بتمدد جيد هو المهم: وليس إلى أي مدى يمكن أن تمدد.



تنويـع: من الوضعية السابقة، مدد ذراعك وكتفك عند زوايا مختلفة. تمدد كل زاوية الذراع والكتف بشكل مختلف. حافظ على التمدد لفترة 10 ثواني.

فيما يلي تمدد آخر يمكنك تنفيذه باستعمال السور المشبّك أو الجدار للإسناد والتوازن.



الشكل (1)

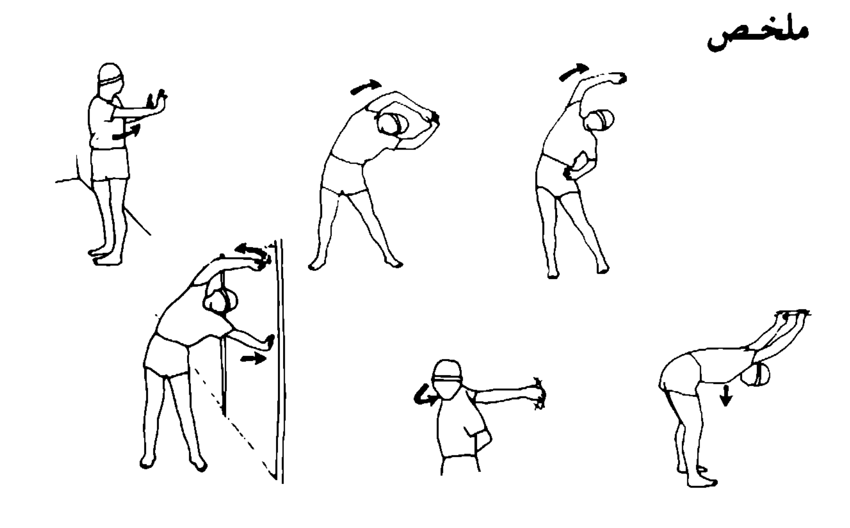
الشكل (2)

امسك بالسور عند مستوى الوسط تقريباً بيدك اليسرى. الآن، مدّ ذراعك الأيمن فوق رأسك وامسك السور بيدك اليمنى. تطوى ذراعك اليسرى قليلاً مع وجود ذراعك اليمنى ممدودة (الشكل 1). ابق ركبتيك مطويتين قليلاً (بوصة واحدة).

لتمديد خط وسطك وجنبيك، اجعل ذراعك اليسرى مستقيمة واسحب نفسك إلى أعلى بذراعك اليمنى (العلوية) (الشكل 2) حافظ على التمدد لفترة 10 ثواني. نفذ هذا التمرين على الجانبين.

نفّذ كل تمدد ببطء وانهه ببطء لا تقفز أو تقم بحركات عشوائية. حافظ على تمددك منتظماً وسيطر عليه كلياً.

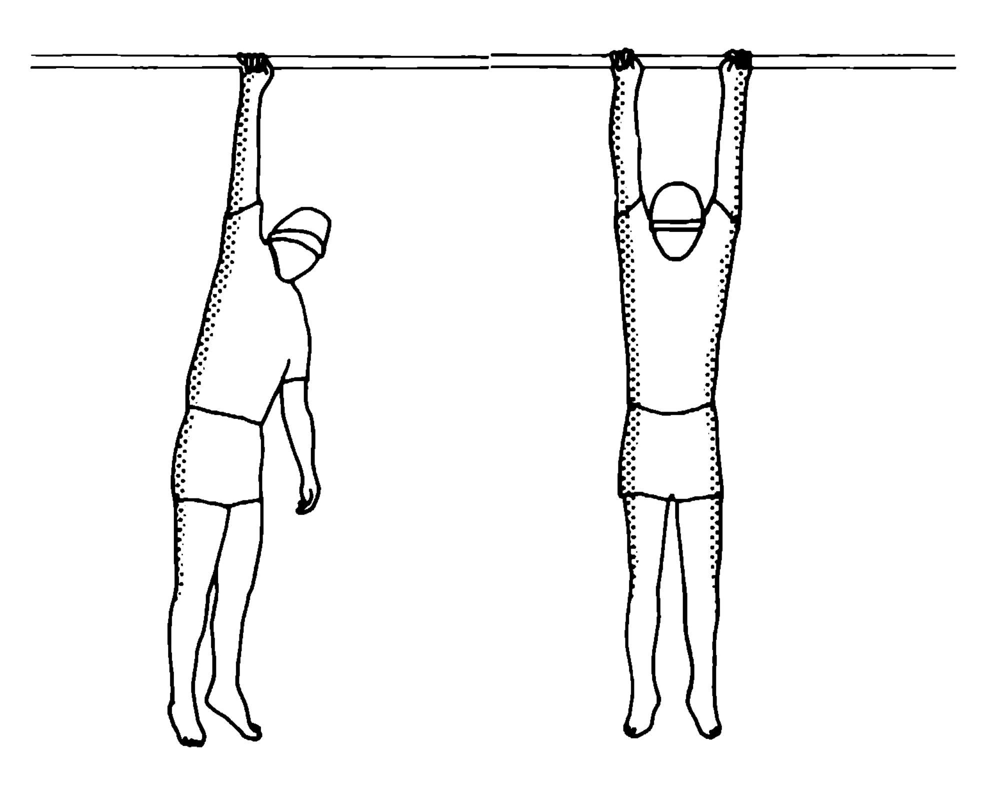
ملخص



استمتع بالتمدد بالشعور به. فإذا عذّبت نفسك بتوترات مؤلمة لأنك تعتقد أنك يجب أن تكون مرناً، تكون قد حرمت نفسك من فوائد التمدد. إذا قمت بالتمديد بشكل صحيح سوف تجد أنه كلما مددت عضلاتك أكثر كلما أصبح الأمر أسهل، وكلما أصبح الأمر أسهل كلما استمتعت بالتمدد بشكل طبيعي.

التمدد على قضيب التأرجح

بمساعدة قوة الجاذبية الأرضية، يمكن الحصول على تمدد جيد على قضيب التأرجح.



امسك بالقضيب بيديك الاثنتين، إرخ ذقنك إلى أسفل علّق نفسك في الهواء رافعاً قدميك عن الأرض. إنه تمدد جيد جداً للظهر. إبدأ المحافظة عليه لفترة 10 ثواني ثم زد هذه الفترة تدريجياً إلى 60 ثانية. إن الإمساك بالقضيب بقوة يجعل هذا التمدد أسهل.

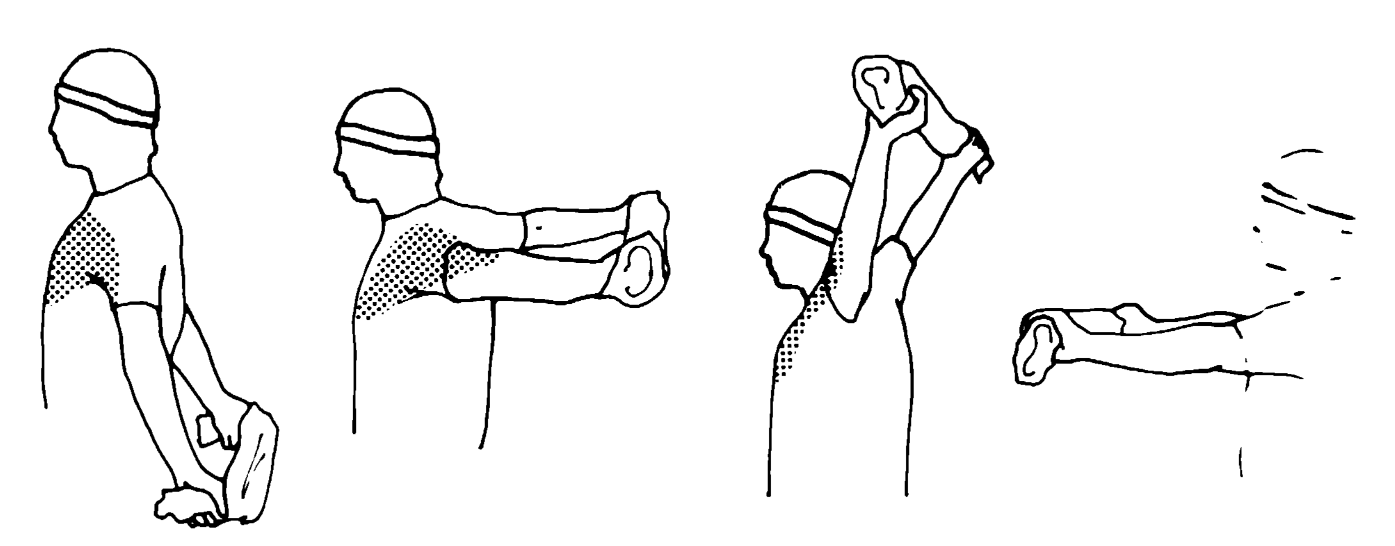
أطلق يد واحدة وتعلق بيد واحدة فقط. تمدد هذه الوضعية الكتف والأضلاع وجانب أعلى الظهر. حافظ على الوضعية واسترخ. قم بهذه الحركة تدريجياً. ابدأ المحافظة على هذا التمدد لفترة 5 ثواني. لا تتعلق لوقت طويل في البداية. هذا التمدد جيد إذا تركت نفسك تسترخي.

تنبيه: لا تحاول تنفيذ هذا التمديد إذا كنت تعاني أو عانيت في السابق من إصابة في منطقة الكتف.

تمددات لأعلى الجسم باستعمال منشفة

معظمنا يحمل المنشفة على الأقل مرة في اليوم. يمكن للمنشفة أن تساعدك على تمديد الذراعين والكتفين والصدر.

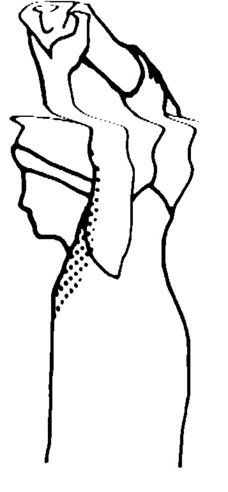
امسك المنشفة بالقرب من طرفيها، بحيث يمكنك تحريكها بذراعين مستقيمين إلى أعلى ومن فوق رأسك ومن ثم إلى الأسفل خلف ظهرك. لا تجهد نفسك أو تجبرها. يجب أن تكون يداك بعيدتين عن بعضهما ما يكفي لتوفير الحركة الحرة نسبياً إلى أعلى فوق رأسك ومن ثم إلى أسفل خلف ظهرك.



لزيادة التمدد، قرّب يديك من بعضهما البعض أكثر قليلاً ومع إبقاء ذراعيك مستقيمتين، كرر الحركة الموصوفة أعلاه. اعمل ببطء واشعر بالتمدد. لا تمدد أكثر من اللازم. إذا لم تستطع القيام بالحركة الموصوفة أعلاه بالكامل مبقياً ذراعيك مستقيمتين تكون يداك قريبتين إلى بعضهما أكثر من اللازم. أبعدهما أكثر قليلاً.

يمكن أن توقف الحركة وتحافظ على التمدد في أي نقطة. بهذه الطريقة يمكن أن تعزل وتضيف تمدد آخر للعضلات لتلك المنطقة المعينة. مثلاً: إذا كان صدرك مشدوداً ويؤلمك فمن الممكن عزل التمدد في تلك المنطقة بإيقاف المنشفة عند مستوى الكتف مع إبقاء الذراعين مستقيمتين خلفك كما يظهر في الصورة أعلاه. حافظ على هذه الوضعية لفترة 10 ـ 20 ثانية.

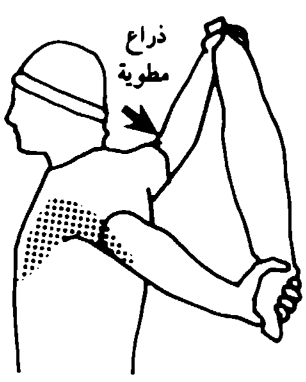
تمديد العضلات ليس مسابقة، فلا حاجة بك أن تقارن نفسك بالآخرين، لأن كل منا يختلف عن الآخر. كما وأننا نختلف من يوم إلى آخر: ففي بعض الأيام تكون أكثر استرخاء من الأيام الأخرى. مدد عضلاتك ضمن حدود استطاعتك وسوف تشعر بانسياب الطاقة الناتج عن التمدد الصحيح.



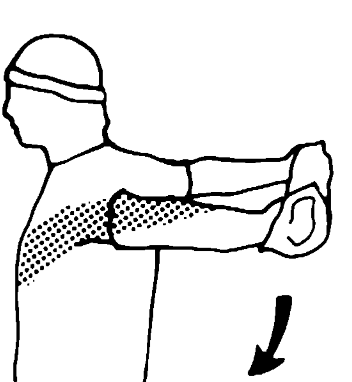
سلسلة أخرى من التمددات

بواسطة المنشفة هي بجلب

المنشفة إلى فوق الرأس مع إبقاء الذراعين مستقيمتين.



عند هذه النقطة، أنزل ذراعك اليسرى إلى خلف ظهرك عند مستوى الكتف بينما تطوي ذراعك اليمنى بزاوية قائمة (90 درجة) تقريباً.



اجعل الآن ذراعك اليمنى مستقيمة على نفس المستوى مع الذراع اليسرى، ومن ثم وبالوقت نفسه حرّك الذراعين لمتابعة الحركة نحو الأسفل.

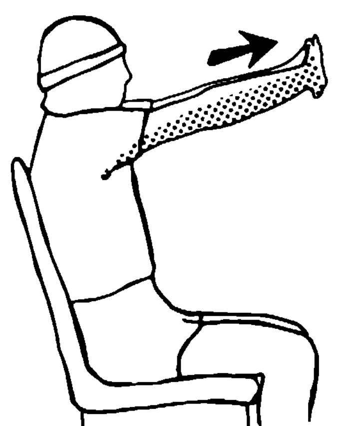
يمكن القيام بهذا العمل ببطء في حركة كاملة واحدة، أو يمكن أن تتوقف عند أي نقطة لزيادة التمدد في تلك النقطة المعينة. نفّذ هذه الحركة الكاملة نحو الجانب الآخر بإنزال ذراعك اليمنى أولاً.

بعد أن تصبح أكثر مرونة سيصبح بإمكانك الإمساك بالمنشفة ويديك قريبتين من بعضهما أكثر من السابق. إنما من جديد لا تجهد نفسك.

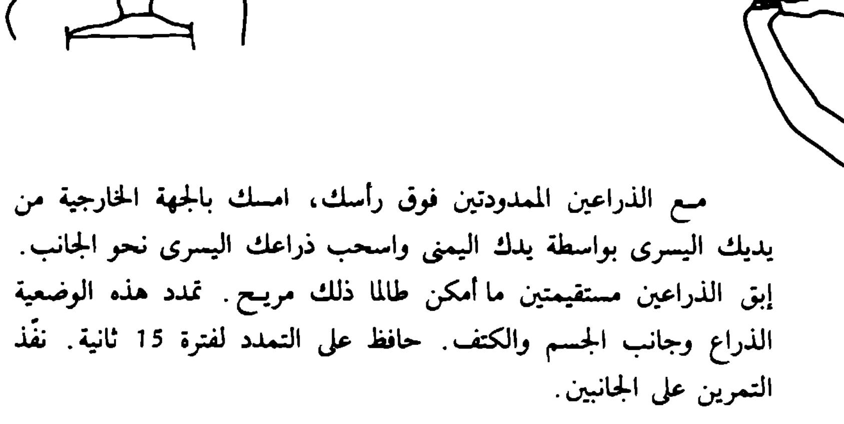
أعتقد أن الرشاقة في الكتفين والذراعين تساعد فعلاً في لعبة التنس والركض والمشي وبالطبع في السباحة (لتسمية بعض النشاطات فقط، حيث تحتاج إلى هذه المرونة). إن تمديد عضلات منطقة الصدر يخفف من توتر العضلات وانشدادها ويزيد من الدورة الدموية. وفي الواقع إنه من السهل جداً تمديد عضلات هذه المنطقة والمحافظة على رشاقة أعلى الجسم، وذلك إذا قمت بالعمل بانتظام.

تمديد العضلات جلوساً

فيما يلي سلسلة من التمـددات التي يمكن القيام بها جلوساً. هذه التمدادات جيدة للّذين يعملون وراء مكاتبهم. يمكنك إزالة التوتر وتزويد الطاقة لأجزاء من جسمك أصبحت متصلبة من جراء الجلوس المتواصل.



اشبك أصابـع يديك، ومد ذراعيك مستقيمتين أمامك مـع راحة اليدين بمواجهة الخارج. اشعر بالتمدد في الذراعين وعبر الجزء الأعلى من ظهرك (مجرفتي الكتفين). حافظ على التمدد لفترة 20 ثانية. نفّذ هذا التمرين مرتين على الأقل.

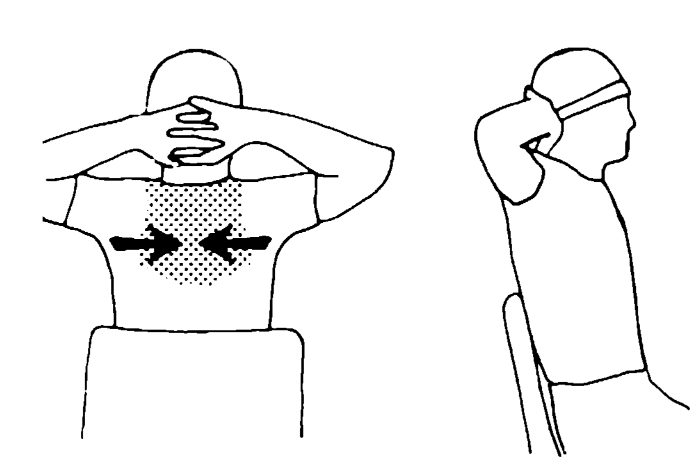


اشبك أصابـع يديك، ثم ابرم راحتي اليدين إلى فوق رأسك وأنت تمد ذراعيك مستقيمتين. ركّز تفكيرك على تطويل ذراعيك وأنت تشعر بالتمدد عبر ذراعيك وجانبـي أعلى القفص الصدري. حافظ فقط على التمدد المريـح. نفذ هذا التمرين 3 مرات. حافظ على التمدد لفترة 10 ثواني.

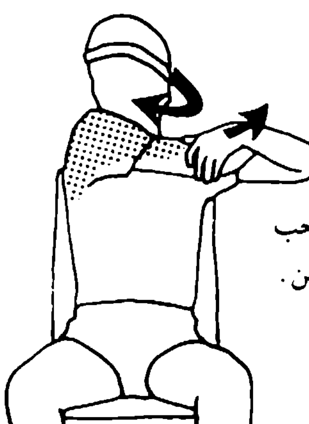
مـع الذراعين الممدودتين فوق رأسك، امسك بالجهة الخارجية من يديك اليسرى بواسطة يدك اليمنى واسحب ذراعك اليسرى نحو الجانب. إبق الذراعين مستقيمتين ما أمكن طالما ذلك مريـح. تمدد هذه الوضعية الذراع وجانب الجسم والكتف. حافظ على التمدد لفترة 15 ثانية. نفّذ التمرين على الجانبين.



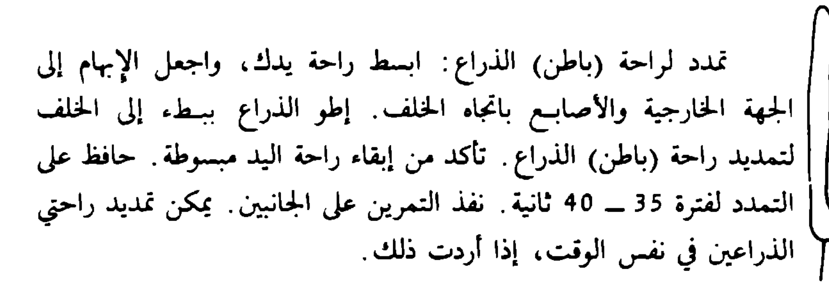
امسك كوعك الأيمن بيدك اليسرى، ثم بلطف ادفـع بالكوع إلى خلف ظهرك حتى تشعر بتوتر ــ تمدد بسيط في الكتف أو فـي الجهة الخلفية من أعلى الذراع (العضلة الثلاثية الرؤوس). حافظ على التمدد البسيط لفترة 30 ثانية. لا تمدد العضلات أكثر من اللازم.



اشبك أصابع يديك خلف رأسك، وابق الكوعين مستقيمين جانباً باتجاه الخارج مع أعلى جسمك في وضعية مستقيمة جيداً. ركّز تفكيرك الآن على تقريب مجرفتي كتفيك إلى بعضهما البعض لتوليد شعور بالتوتر عبر أعلى الظهر ومجرفتي الكتفين. حافظ على شعور إزالة التوتر لفترة 8 ـ 10 ثواني، ثم استرخ. نفذ هذا العمل عدة مرات. هذا التمرين جيد للتنفيذ عندما يكون أعلى الظهر والكتفين في حالة توتر أو انشداد.



امسك ذراعك اليمنى بيدك اليسرى من فوق الكوع مباشرة. اسحب الآن بلطف ذراعك اليمنى نحو كتفك الأيسر وأنت تنظر فوق كتفك الأيمن. حافظ على التمدد لفترة 10 ثواني. نفّذ التمرين على الجانبين.

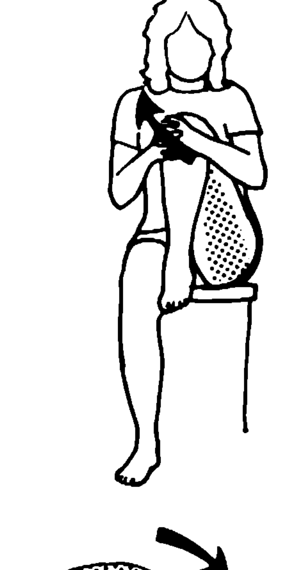


تمدد لراحة (باطن) الذراع: ابسط راحة يدك، واجعل الإبهام إلى الجهة الخارجية والأصابع باتجاه الخلف. إطو الذراع ببطء إلى الخلف لتمديد راحة (باطن) الذراع. تأكد من إبقاء راحة اليد مبسوطة. حافظ على التمدد لفترة 35 ـ 40 ثانية. نفذ التمرين على الجانبين. يمكن تمديد راحتي الذراعين في نفس الوقت، إذا أردت ذلك.



تمديد الكواحل وجانب الورك وأسفل الظهر جلوساً.

ابرم كاحلك وأنت جالس، باتجاه دوران عقارب الساعة ثم بالاتجاه الآخر. ابرم كل كاحل على حدة 20 ـ 30 برمة.

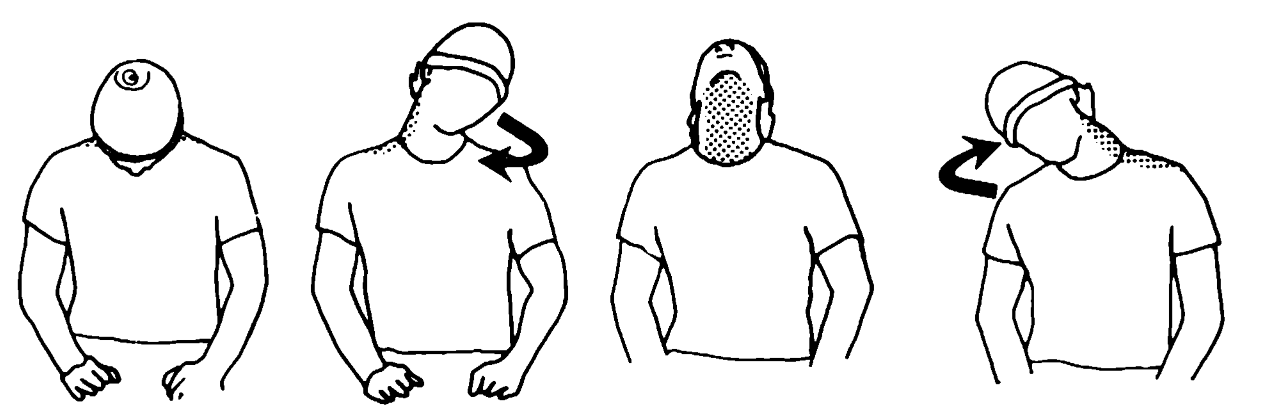


امسك بأسفل ساقك اليسرى من تحت الركبة مباشرة. ارفعها بلطف نحو صدرك. لعزل تمدد في جانب أعلى ساقك، استعمل الذراع اليسرى لسحب الساق المطوية عبر جسمك نحو الكتف المقابلة. حافظ على توتر تمدد بسيط لفترة 30 ثانية. نفذ التمرين على الجانبين.

انحن إلى الأمام للتمدد ولإزالة الضغط عن أسفل ظهرك. حتى ولو لم تشعر بتمدد فإن الأمر يبقى جيداً للدورة الدموية. حافظ على هذه الوضعية لفترة 45 ـ 50 ثانية. ضع يديك على فخذيك لتساعد نفسك في النهوض إلى وضعية قائمة.

توخَّ العناية الفائقة في هذه التمددات، خاصة إذا كنت تعاني في السابق من مشاكل في العنق.

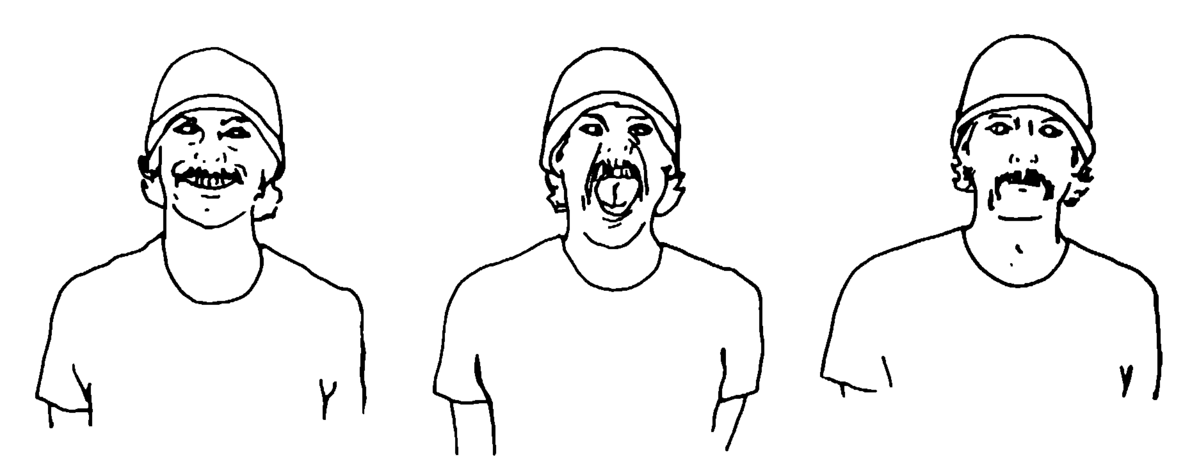
تمددات للوجه والعنق



اجلس في وضعية مريحة. ببطء شديد اغزل (ابرم) رأسك دورة كاملة مبقياً ظهرك مستقيمًا. وأنت تغزل رأسك ببطء قد تشعر أنه يجب أن تتوقف في نقطة معينة تشعر فيها بانشداد. توقف عند هذه النقطة، إنما لا تجهد نفسك. إذا حافظت على وضعية معينة، استرخ في هذه الوضعية وسوف ترتخي هذه المنطقة شيئاً فشيئاً.

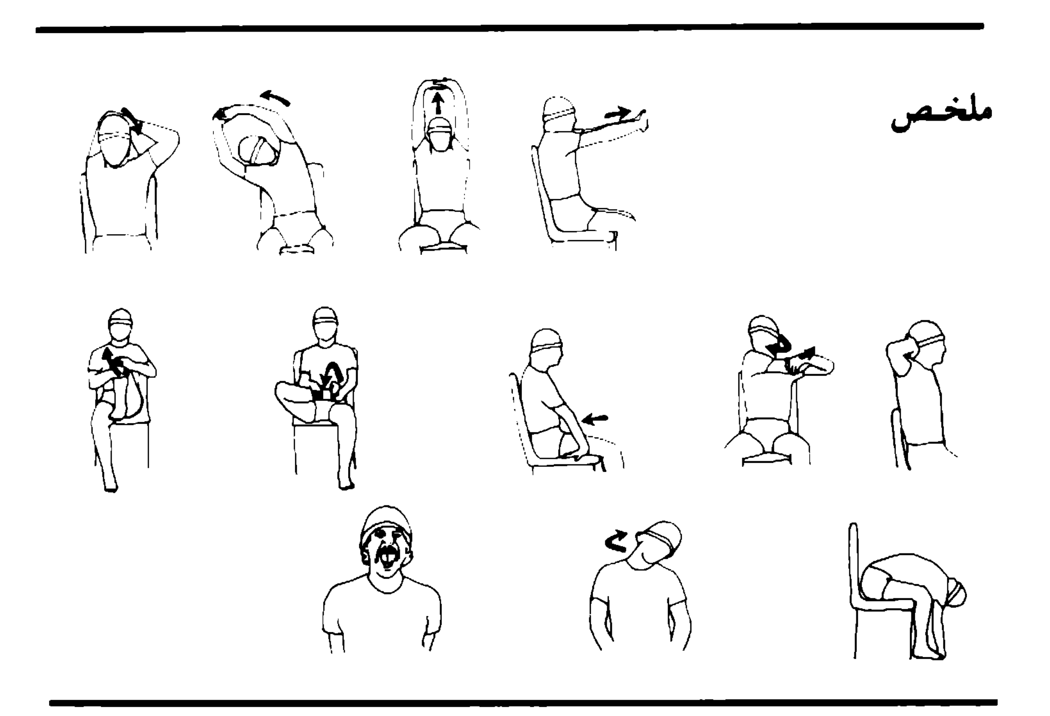
سوف تساعدك تمدّدات العنق هذه على الجلوس أو الوقوف بجسم (هيئة) أكثر استقامة عندما تشعر بالكسل والخمول. انظر الصفحة 183 فيما يختص بالجلوس.

وأنت تقوم بهذا التمديد قد يعتقد من حولك أنك تتصرف بغرابة، بالطبع، إنما غالباً ما تشعر بالتوتر الشديد في وجهك من جراء العبوس أو تغميض العينين بسبب إجهاد العينين.



ارفع جفنيك وافتح عينيك أوسع ما يمكنك. وفي الوقت نفسه افتح فمك لتمديد العضلات حول أنفك وذقنك ولمدّ لسانك إلى الخارج. حافظ على هذا التمدد لفترة 5 ــ 10 ثواني. إن إخراج التوتر من عضلات وجهك يجعلك تبتسم.

ملخص



إذ لم يكن لديك الكثير من الوقت لا يقاطعك خلاله أي شيء. نفّذ التمددات القصيرة الأمد (خمس دقائق) كل 3 أو 4 ساعات. يجعلك ذلك تتمتع بشعور جيد طيلة النهار.

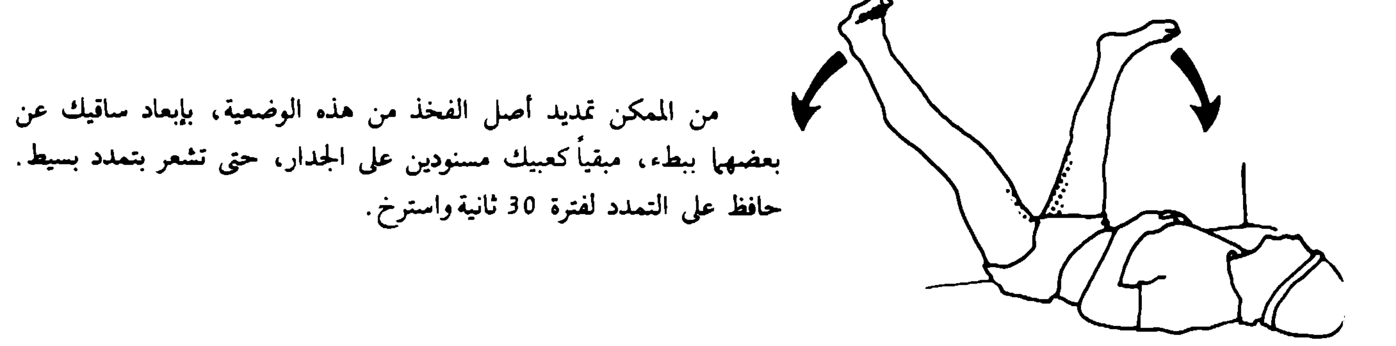
تمدّدات الساق وأصل الفخذ مع القدمين مرفوعتين

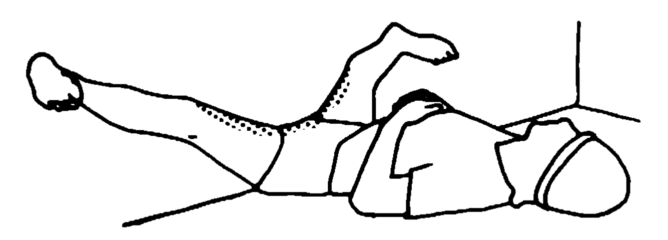
الجدار مفيد جداً في تمددات الساقين وأنت مستلقٍ على ظهرك. عندما تقوم بهذه التمددات يجب أن تدرك التمدد البسيط ثم زيادته ليصبح تمدداً متطوراً. هذه التمددات سهلة ويجب البدء بها بهذه الطريقة.



إبدأ وقدميك مرفوعتين وقريبتين من بعضهما البعض مع ردفيك بعيدين عن الجدار 3 ـ 5 بوصات بحيث يكون أسفل ظهرك مسطحاً وليس مقوساً أو عالياً عن الأرض. في المرحلة الأولى ارفع قدميك بهذه الطريقة لحوالي دقيقة واحدة تقريباً. زد هذه الفترة تدريجياً بعد ذلك ليصبح بإمكانك المحافظة على هذه الوضعية لفترة 5 ـ 8 دقائق. إذا بدأت قدماك «تنامان»، استدر على جنبك وانهض. (انظر الصفحة 19 للاطلاع على الطريقة الصحيحة للنهوض من هذه الوضعية). لا تنهض بسرعة بعد رفع قدميك وإلا شعرت بدوار خفيف.

من الممكن تمديد أصل الفخذ من هذه الوضعية، بإبعاد ساقيك عن بعضهما ببطء، مبقياً كعبيك مسنودين على الجدار، حتى تشعر بتمدد بسيط. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية واسترخ.

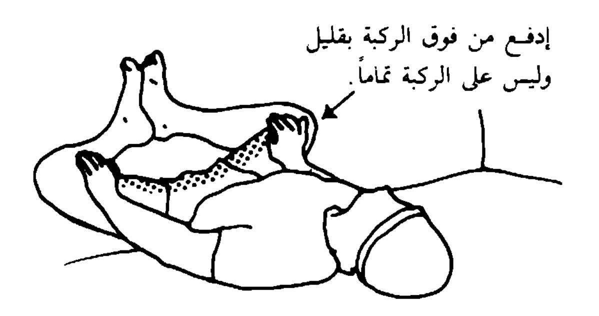




بعد أن تصبح هذه الوضعية سهلة مع الوقت والصبر يصبح بإمكانك تدريجياً أن تمدد أكثر بإنزال قدميك أكثر. تظهر هنا وضعية متقدمة. لا تحاول تقليد هذه الوضعية، إنما مدد عضلاتك ضمن حدود استطاعتك. لا تجهد نفسك. يجعل الجدار من الممكن المحافظة على هذه التمددات لفترة أطول في وضعية استرخاء واستقرار من دون بذل أية طاقة (جهد) بسبب عدم التوازن.

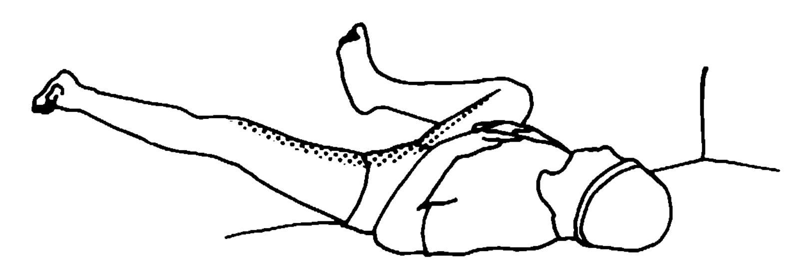
تذكر أنه يجب إبقاء ردفيك بعيدين عن الجدار 3 ــ 5 بوصات. إذا كنت قريباً جداً من الجدار قد تشعر بانشداد في أسفل ظهرك.

تنويع:

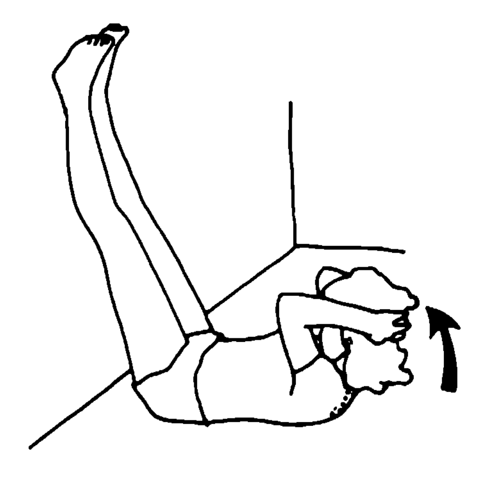


ضع باطن قدميك على بعضهما البعض واسندهما على الجدار. استرخ.

لزيادة التمدد استخدم يديك لدفع فخذيك ببطء إلى أسفل من الداخل. حتى تشعر بتمدد بسيط جيد. استرخ وأنت تمدد عضلاتك.



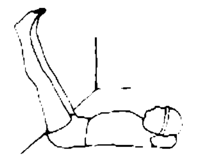
لعزل وزيادة التمدد على كل جانب من منطقة أصل الفخذ، مدّ ساق واحدة مستقيمة إلى الخارج.

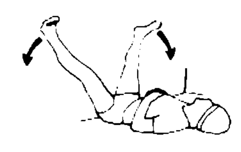


لتمديد عنقك من هذه الوضعية، اشبك أصابعك خلف رأسك (على مستوى الأذنين تقريباً) وادفع رأسك بلطف إلى الأمام (إلى أعلى) حتى تشعر بتمدد بسيط. حافظ على التمدد لفترة 5 ثواني. كرر مرتين أو ثلاثة. (انظر الصفحة 25 للمزيد من المعلومات عن تمددات العنق).

ملخص

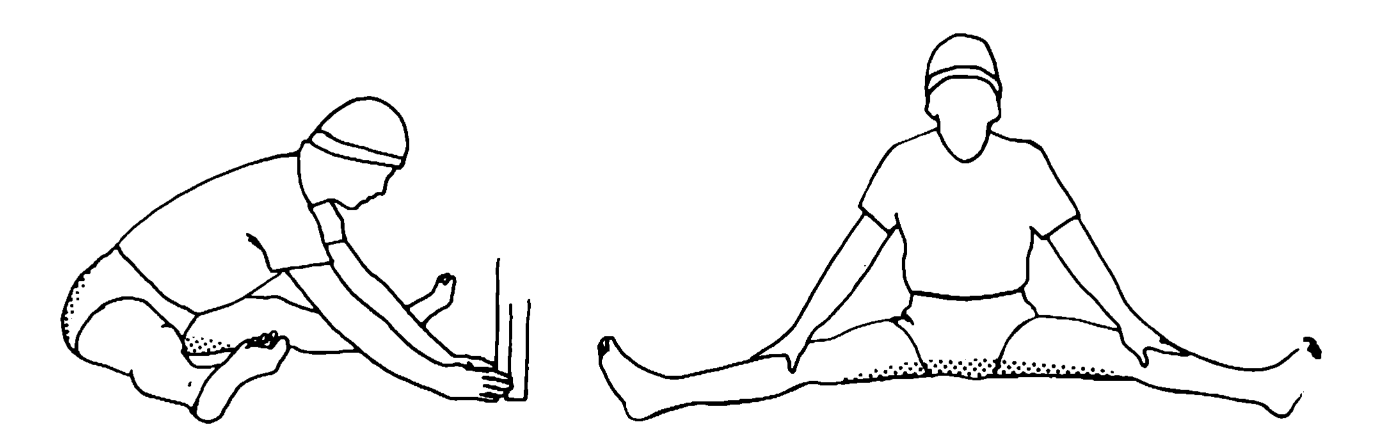




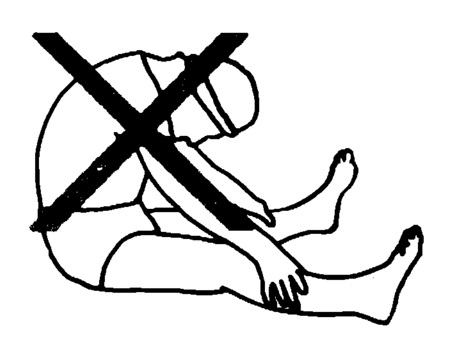


تمديد منطقة أصل الفخذ والوركين مع الساقين منفرجتين

تجعل هذه التمددات الحركة الجانبية أسهل وتساعد على المحافظة على المرونة وعلى تجنب الإصابات. تعوّد تدريجياً على هذه التمددات الخاصة بنقطة ارتكاز الجسم بشكل خاص.



اجلس وساقيك منفرجتين لمسافة مريحة. لتمديد الجهة الداخلية من أعلى الساقين والردفين، انحن ببطء إلى الأمام بدءاً من الوركين. تأكد من إبقاء العضلات الرباعية الرؤوس مرتخية وقدماك نحو الأعلى. حافظ على الوضعية لفترة 35 ثانية. إبق يديك ممدودتين إلى الخارج أمامك للتوازن والاستقرار أو تمسك بشيء لسيطرة أكبر.

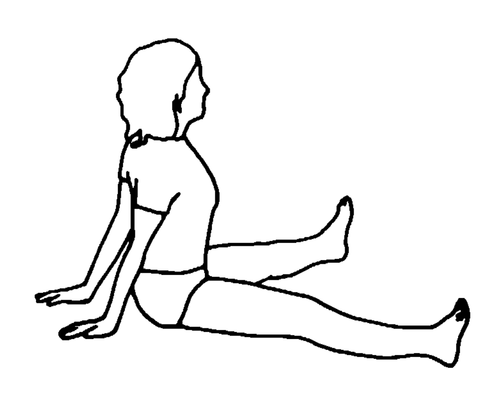


لا تنحني إلى الأمام بدءاً من رأسك وكتفيك. إذ أن ذلك يحرّك ردفيك إلى خلف ويسلّط ضغطاً على أسفل ظهرك. إذا كان ظهرك مستديراً أثناء انحنائك إلى الأمام، يكون ذلك بسبب انشداد الوركين وأسفل الظهر وأوتار المأبض ومنطقة أصل الفخذ. لكي تنحني ابتداءً من الوركين يجب أن يبقى ظهرك مستقيمًا.

لا تمدد عضلاتك لتصبح مرناً. مددها من أجل الشعور الجيد.

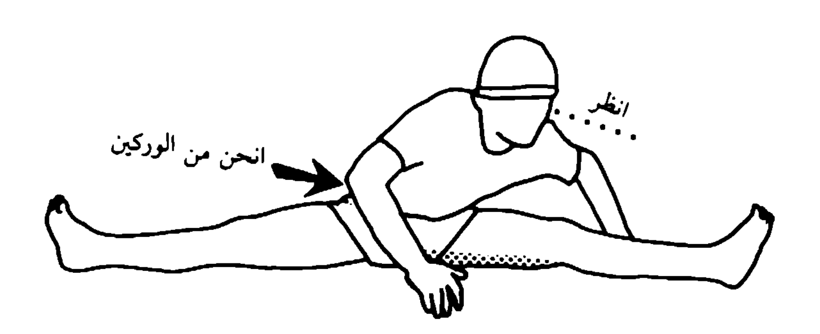


طريقة جيدة لتعوّد تدريجياً وركيك وأسفل ظهرك على وضعية قائمة صحيحة، هي الجلوس وأسفل ظهرك مسطحاً على جدار. حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية.

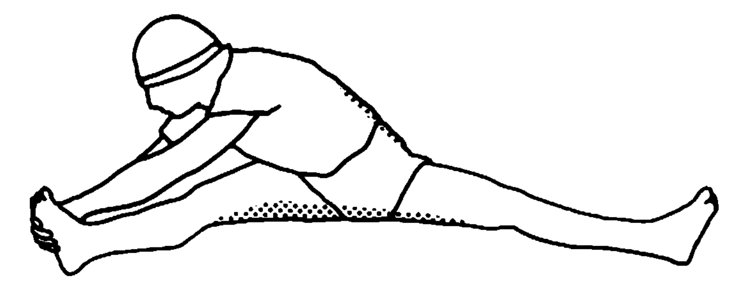


طريقة أخرى هي الجلوس ويديك خلفك. باستعمال ذراعيك للإسناد يساعدك على تطويل عمودك الفقري وأنت تركّز تفكيرك على تحريك وركيك قليلاً نحو الأمام. حافظ على الوضعية لفترة 20 ثانية.

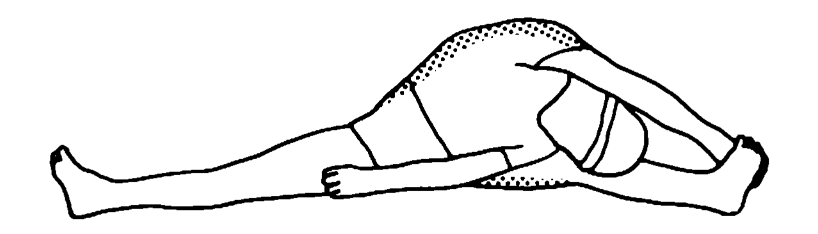
لا تنحن إلى الأمام قبل أن تشعر براحة وأنت تنفذ ما ذكره أعلاه. عوّد جسمك على هذه الوضعية قبل محاولة التمديد أكثر من ذلك.



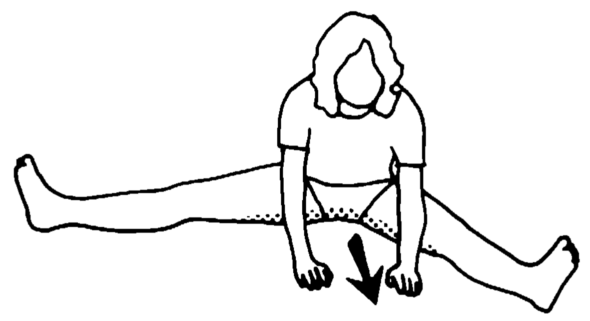
تنويع: لتمديد أوتار المآبض اليسرى والجانب الأيمن من ظهرك، انحن ببطء إلى الأمام من الوركين، نحو قدم ساقك اليسرى. ابق ذقنك إلى الداخل وظهرك مستقيمًا. حافظ على تمدد جيد لفترة 30 ـــ 40 ثانية تقريباً. استعمل منشفة إذا لزم الأمر.



تنويع آخر هو مد يدك اليسرى عبر جسمك إلى قدمك اليمنى، واضعاً يدك اليمنى خارجاً على الجانب الأيمن للتوازن. يزيد هذا الأمر من التمدد في أوتار المآبض وفي الظهر حتى مجرفتي الكتفين نحو الأعلى وحتى الوركين نحو الأسفل. نفّذ هذا التمرين بالاتجاهين.



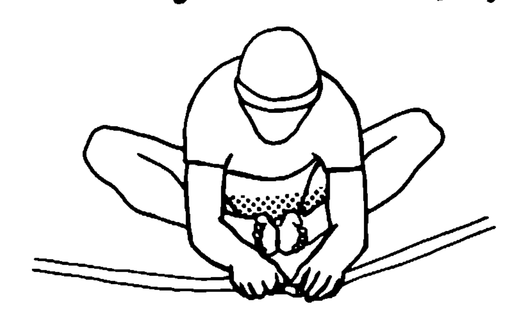
تمديد متقدم: مدّ يدك فوق رأسك وامسك بقدمك المقابلة. ابق ذراعك الأخرى ملقية بالقرب من جسمك أمامك. هذا التمدد تمدد جانبي جيد لظهرك وجيد للساقين. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية. نفّذ التمرين على الجانبين. لا تمدد أكثر من اللازم.



تعلّم المحافظة على توترات التمدد عند زوايا مختلفة. مدد إلى الأمام وإلى اليسار وإلى اليمين، ثم علّم نفسك على المحافظة على التمددات عند زوايا نحو المركز الأيسر والمركز الأيمن. استعمل نفس استقامة الساق وأعلى الجسم كما وصف سابقاً. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية. مدّد عضلاتك بسيطرة تامة.

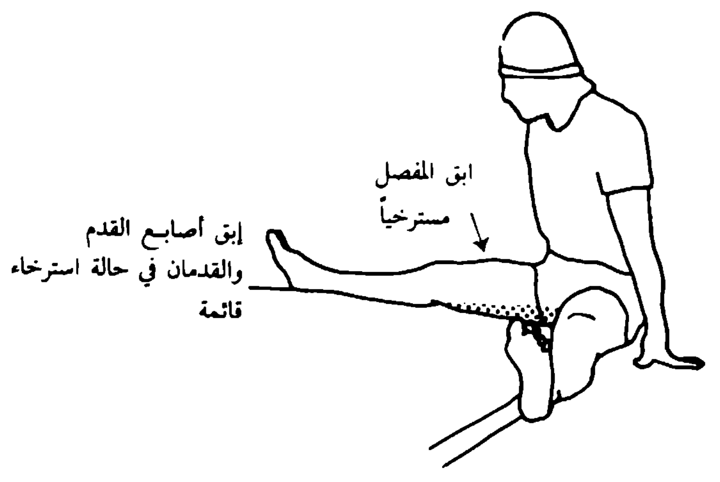
إذا شعرت وبدوت مشدوداً وأنت تقوم بهذه التمددات لا تفقد الشجاعة. مدد عضلاتك من دون أن تقلق على المرونة. وهكذا تعوّد جسمك تدريجياً على الزوايا الجديدة هذه التي تشعرك بالتمددات الصحيحة.

طريقة إضافية لتمديد منطقة أصل الفخذ:



ضع باطن قدميك على بعضهما البعض، ثم انحن إلى الأمام وتمسّك بشيء ما بالقرب من الأرض أمامك (قد يكون ذلك الشيء مثلاً طرف السجادة أو ساق قطعة أثاث). استعمل هذا الشيء ليساعدك في المحافظة على تمدد مريح ولدفع نفسك إلى الأمام لزيادة التمدد. لا تمدد أكثر من اللازم. حافظ على الوضعية واسترخ لفترة 20 ــ 30 ثانية. هذه الوضعية تمدد متقدم لمنطقة أصل الفخذ.

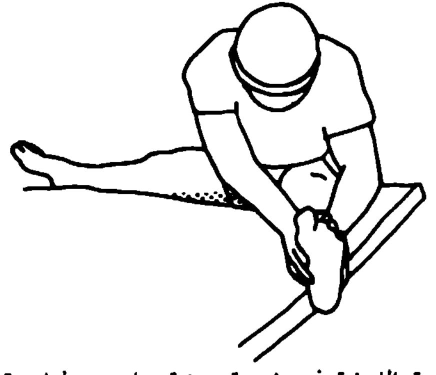
إن الإمساك بزاوية فرشة الجمباز يعطي ساقيك توازناً ويجعل من السهل المحافظة على التمدد وأنت جالس وساقيك بعيدتين عن بعضهما.



اجلس عند زاوية فرشة الجمباز، ضع ساقيك وقدميك على الحافتين الخارجيتين. اوجد وضعية يمكنك الاسترخاء فيها بسهولة وأنت تشعر بتمدد خفيف. حافظ على التمدد لفترة 40 ثانية. استعمل يديك خلف ظهرك للتوازن والإسناد.



لزيادة التمدد، انقل ردفيك ووركيك إلى الأمام مزحلقاً ساقيك على طول جانبي الفرشة. إبق أصابع القدمين والقدمين متجهة إلى أعلى. لا تدع ساقيك تنقلبان إلى الداخل أو إلى الخارج. هذا التمدد جيد لرشاقة أصل الفخذ والوركين.

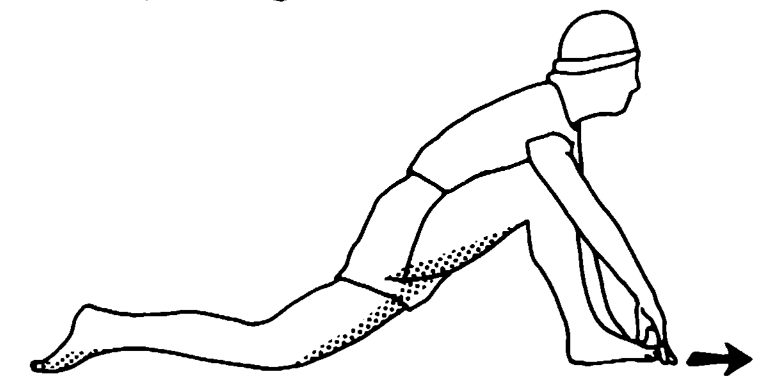


لتمديد كل ساق على حدة، اجلس عند زاوية الفرشة في وضعية مريحة. استدر لمواجهة ساق واحدة وانحن إلى الأمام من الوركين في هذا الاتجاه. مدّ يديك وامسك ساقك في مكان يعطيك تمدد بسيط. فكّر بذقنك متجهة نحو ركبتك أو إلى ما بعدها، مع العلم أنها قد لا تتجه. استرخ. انهض ومدد الساق الأخرى بالطريقة نفسها. مدّد ساقك الأشد أولاً. إذا لزم الأمر ضع منشفة حول باطن قدمك للمساعدة في التمدد. حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية. لا تقم بالوثب. هذا التمدد جيد لأوتار المآبض وأسفل الظهر.

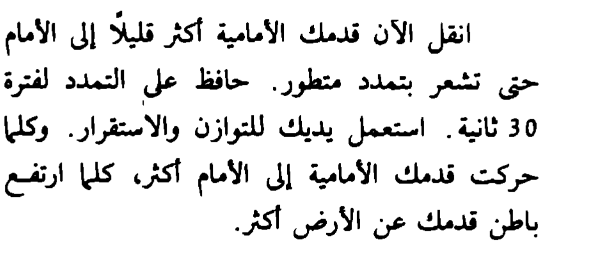
تعلم الانفساخ

هذا الجزء مخصص لعدد محدود من الناس. ما لم تكن تتدرب على الجمباز أو الرقص أو بحاجة إلى مرونة فائقة (مثل حارس مرمى لعبة الهوكي على الجليد، أو لاعب كرة القاعدة، أو راقص باليه) فإن الأجزاء الأخرى من الكتاب تكفي للحصول على المعلومات التي تحتاجها لتمديد العضلات. ولست أحاول بذلك تثبيط عزيمتك، إنما من غير الضروري على الإطلاق تقريباً أن تكون قادراً على القيام بتمارين الانفساخ بالنسبة لنشاطات الحياة اليومية.

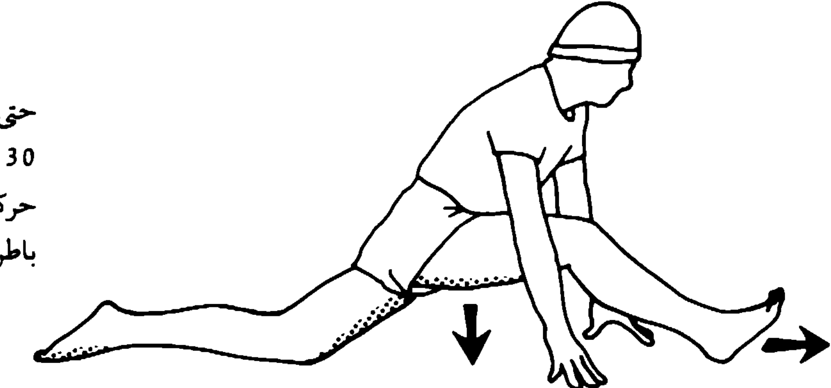
الانفساخ نحو الأمام:



من وضعية التمدد الموصوفة في الصفحة 48، انقل قدمك الأمامية ببطء إلى الأمام حتى تشعر بتمدد يمكنك السيطرة عليها في الجهة الخلفية من الساقين ومنطقة أصل الفخذ. ركّز تفكيرك على اتجاه الوركين إلى أسفل باستقامة. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية.

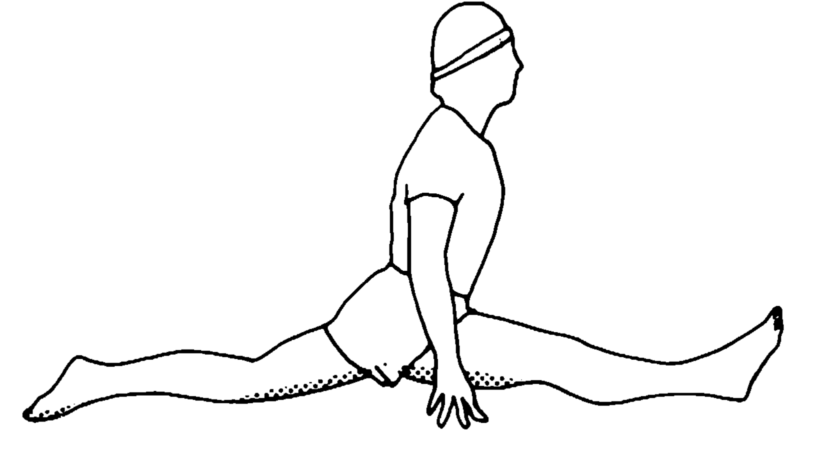


انقل الآن قدمك الأمامية أكثر قليلاً إلى الأمام حتى تشعر بتمدد متطور. حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية. استعمل يديك للتوازن والاستقرار. وكلما حركت قدمك الأمامية إلى الأمام أكثر، كلما ارتفع باطن قدمك عن الأرض أكثر.



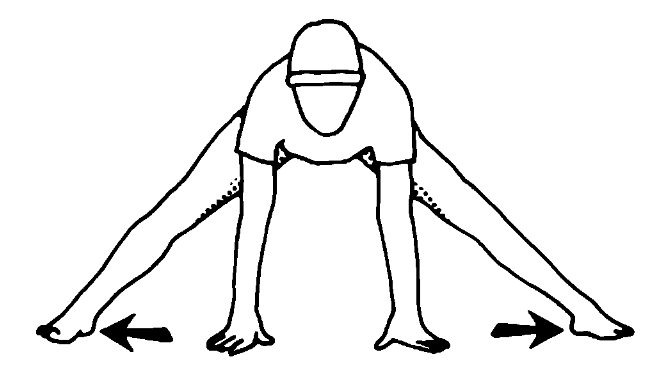
عندما تصبح أكثر مرونة، تابع تحريك قدمك الأمامية إلى أمام بينما تنزل وركيك نحو الأسفل. إبق كتفيك مباشرة فوق الوركين مبقياً ظهرك عمودياً.

حافظ على الوضعية لفترة 30 ثانية. كرّر هذه التمددات على الجانب الآخر.

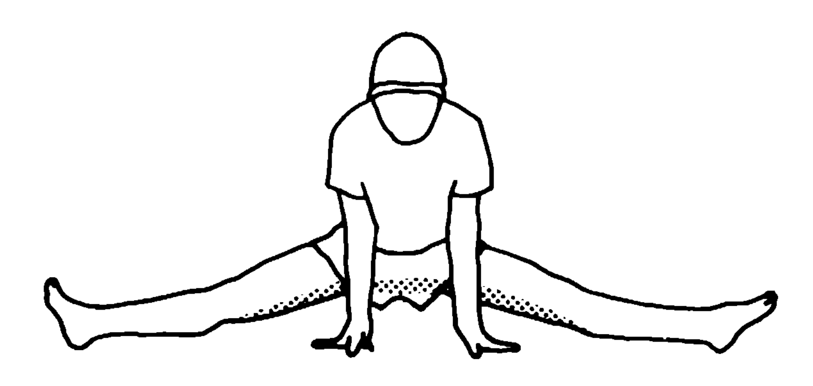


إن تعلم الانفساخ يتطلب الوقت والانتظام. تأكد من عدم التمديد أكثر من اللازم. دع جسمك يتعود تدريجياً على التغيرات اللازمة لتنفيذ الانفساخ براحة. لا تستعجل الأمور على حساب التعرض للإصابات.

الإنفساخ الجانبي:

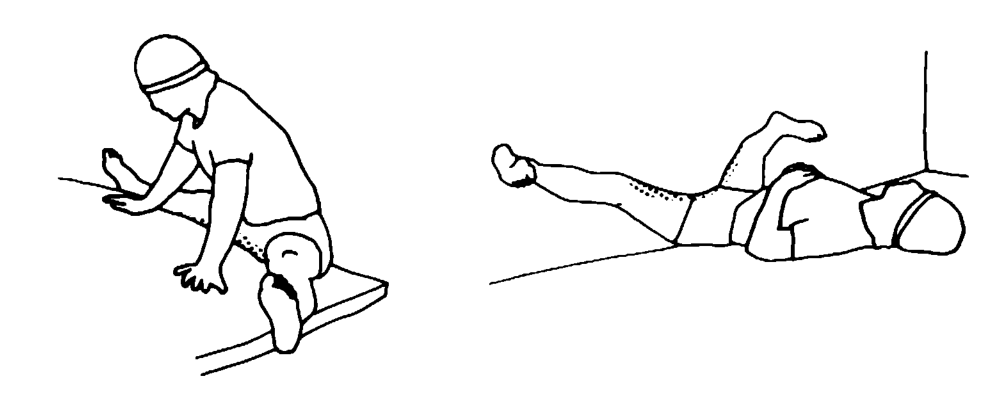


من وضعية الوقوف مع القدمين متجهة إلى الأمام باستقامة، أبعد ساقيك عن بعضهما تدريجياً حتى تشعر بتمدد في الجهة الداخلية من أعلى الساقين. ركّز تفكيرك على تحرك وركيك نحو الأسفل باستقامة. استعمل يديك للتوازن. حافظ على تمدد بسيط لفترة 30 ثانية.



بعد أن تصبح أكثر رشاقة، تابع إبعاد قدميك عن بعضهما أكثر، حتى تصل إلى التمدد المرغوب. وعندما تنزل باتجاه الأسفل أكثر في هذا التمدد، إبق قدميك متجهين إلى أعلى وكعباك على الأرض: تحافظ هذه الوضعية على الشعور بالتمدد في الجهة الداخلية من أعلى الساقين وتزيل التوتر عن رباطات الركبة. (إذا أبقيت قدمك مبسوطة على الأرض فمن المحتمل أن يتولد تمدد أكثر من اللازم في الرباطات الداخلية للركبتين). حافظ على التمدد لفترة 30 ثانية. وعندما يتعود جسمك تدريجياً، زد التمدد ببطء بإنزال وركيك أكثر قليلاً إلى أسفل. توخَّ العناية لعدم التمدد أكثر من اللازم.

إن القيام بالتمددات الموصوفة في الصفحتين 91 و 96 يساعدك على تعلم الانفساخ.



روتينات تمديد العضلات: اليومية

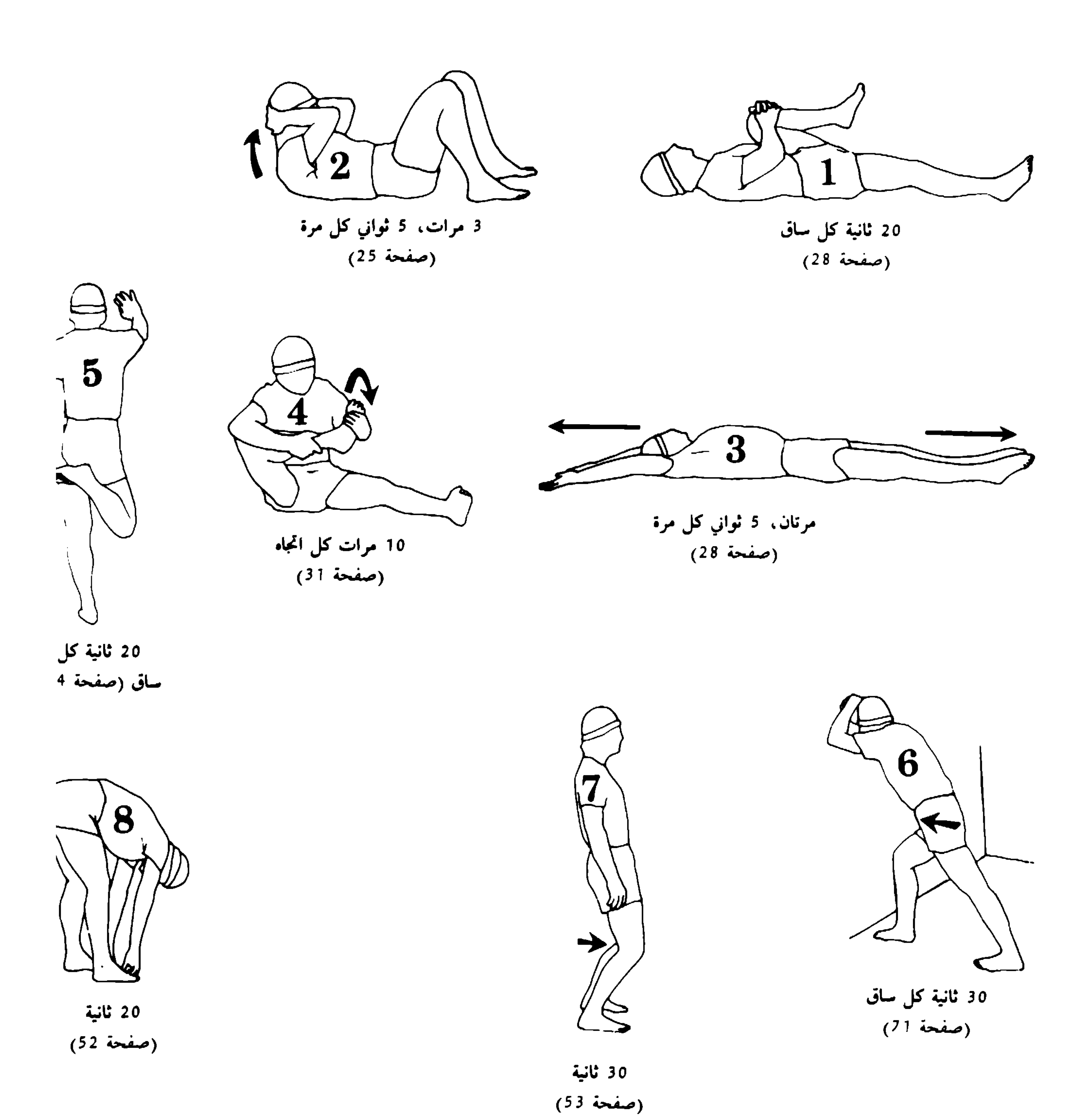
تساعد روتينات تمديد العضلات هذه في معالجة توتر وانشداد العضلات في الحياة اليومية. يوجد أفكار تتعلق بتمديد العضلات لنشاطات يومية محددة، مثل المشي أو العمل. كما ويوجد روتين خاص للذين تجاوزوا الخمسين عاماً من عمرهم، إضافة إلى تمديدات يمكن تنفيذها أثناء القيام بأعمال أخرى خلال النهار بأكمله. عندما تتعلّم كيف تمدد عضلاتك يصبح بإمكانك وضـع روتينات خاصة بك تناسب حاجتك الخاصة.

تأكد من إلمامك بالتمديدات الإفرادية قبل محاولة تنفيذ هذه الروتينات. للاطلاع على التعليمات راجـع الصفحة التي دوّن رقمها تحت كل رسم.

في الصباح

5 دقائق تقريباً

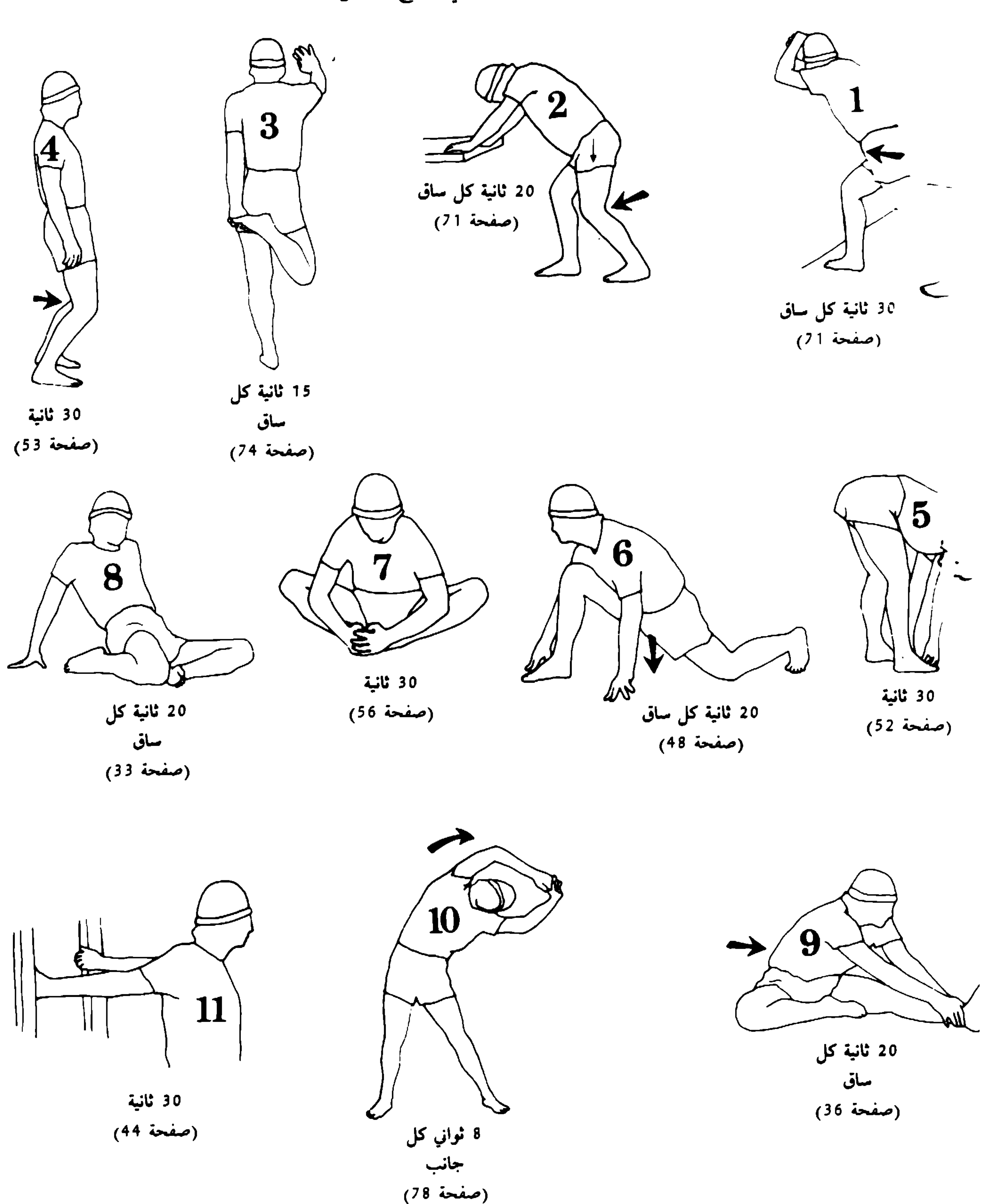
إبدأ نهارك ببعض تمدّدات الاسترخاء حتى يصبح جسمك قادراً على العمل بشكل طبيعي أكثر. تشعر براحة في عضلاتك المشدودة والمتصلبة من جراء التمددات المريحة. قد تكون من المفيد لأخذ حمام ساخن للتدفئة قبل القيام بالتمديدات.



المشـي

7 دقائق تقريباً

تجعل هذه التمددات حركة المشي أريح وأسهل.

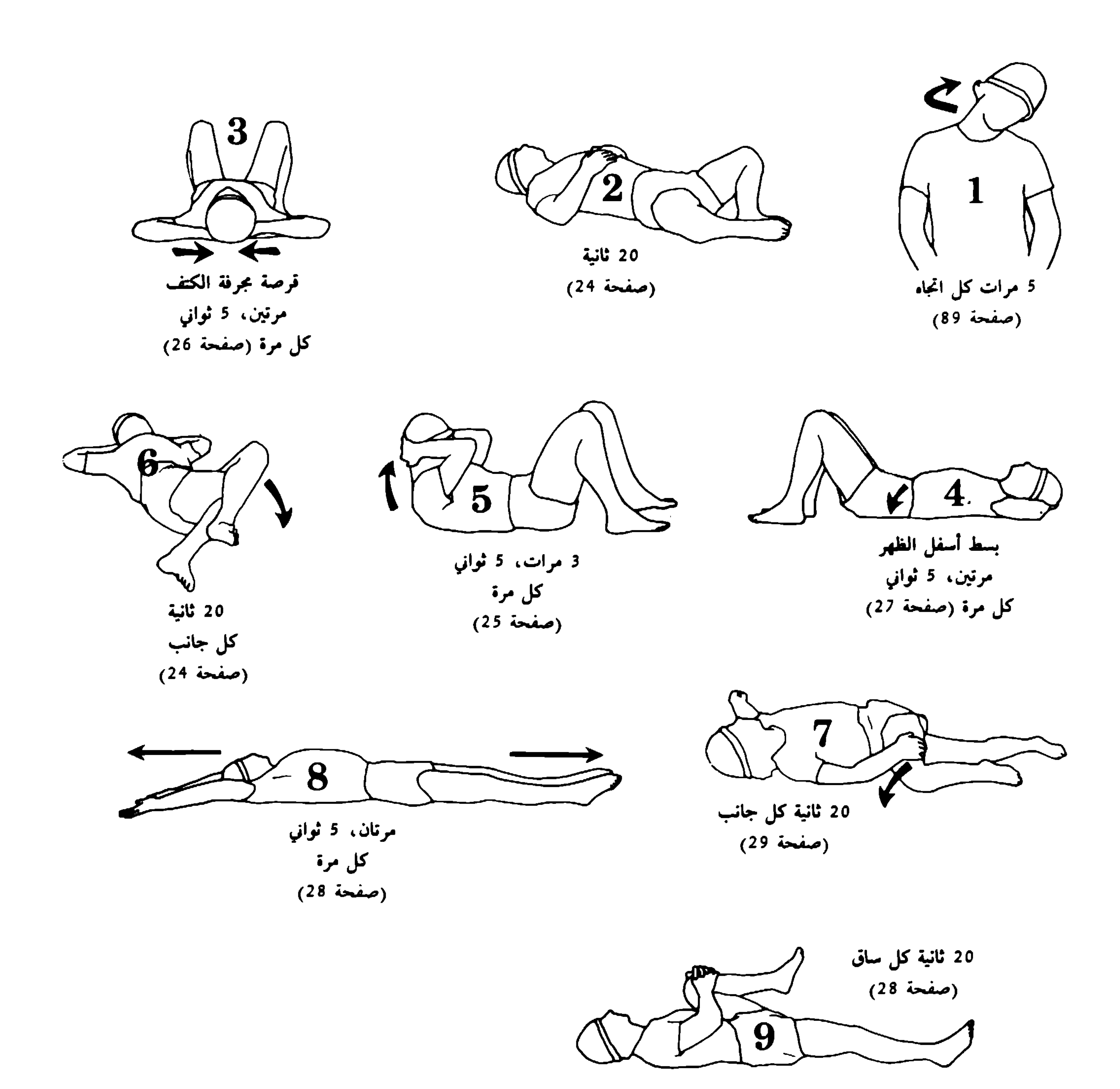


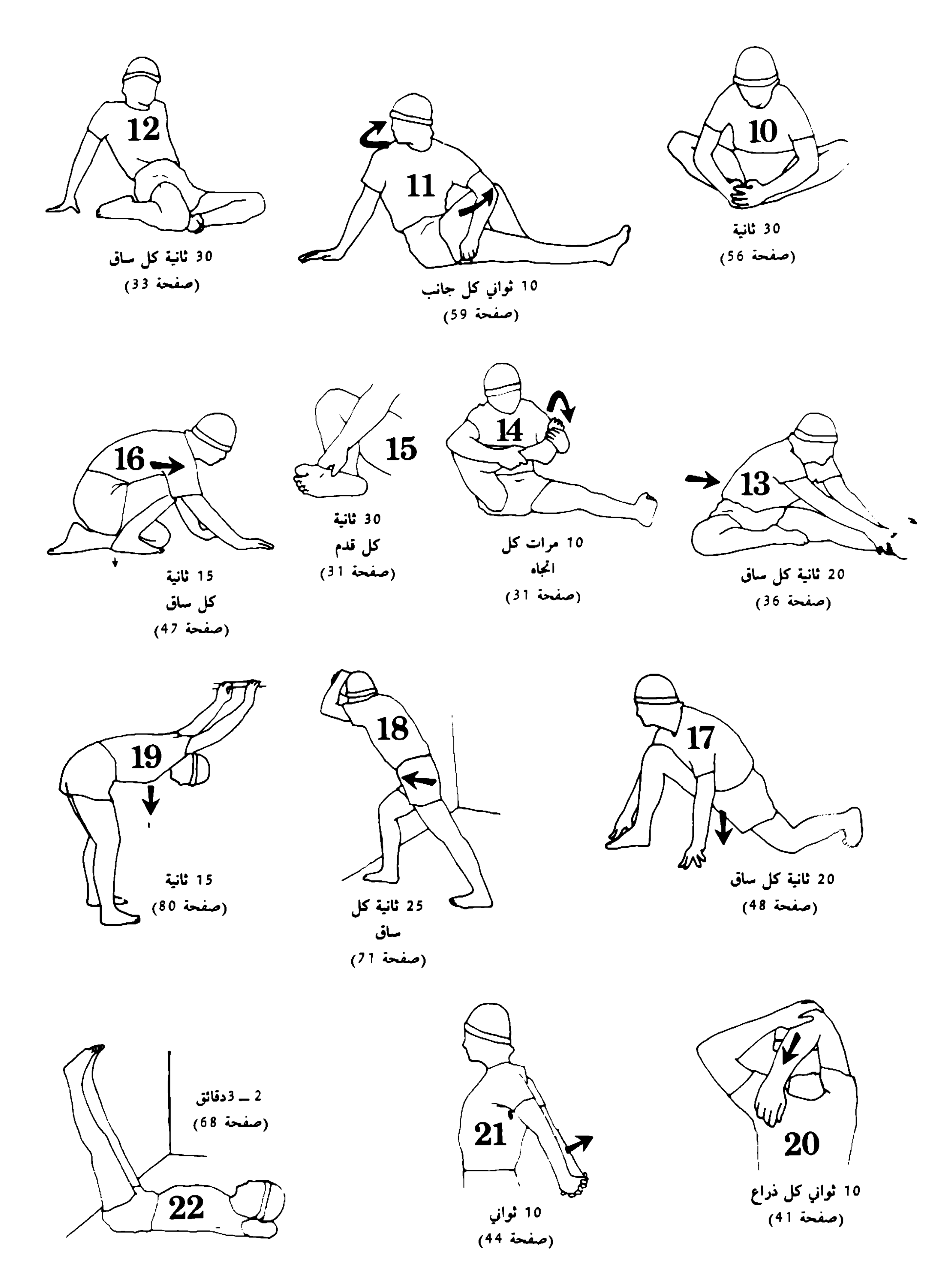
التمددات اليومية

١٠ ــ ١٥ دقيقة تقريباً

استعمل التمددات اليومية هذه لضبط عضلاتك بدقة. هذا روتين عام يبسّط التمدد ويساعد على ارتخاء العضلات الأكثر استعمالاً للنشاطات اليومية الاعتيادية.

في مهمات حياتنا اليومية البسيطة غالباً ما نستعمل جسمنا بطرق غريبة مجهدة، مما يولد التعب والتوتر. فإذا استطعت التنحي جانباً لفترة 10 ــ 15 دقيقة كل يوم لتقوم بتمديد عضلاتك فإنك سوف تزيل هذا التوتر المتراكم بحيث يمكنك استعمال جسمك بسهولة أكثر.




10
30 ثانية
(صفحة 56)
11
10 ثواني كل جانب
(صفحة 59)
12
30 ثانية كل ساق
(صفحة 33)
13
20 ثانية كل ساق
(صفحة 36)
14
10 مرات كل
اتجاه
(صفحة 31)
15
30 ثانية
كل قدم
(صفحة 31)
16
15 ثانية
كل ساق
(صفحة 47)
17
20 ثانية كل ساق
(صفحة 48)
18
25 ثانية كل
ساق
(صفحة 71)
19
15 ثانية
(صفحة 80)
20
10 ثواني كل ذراع
(صفحة 41)
21
10 ثواني
(صفحة 44)
22
2 ـ 3دقائق
(صفحة 68)

فوق 50 سنة

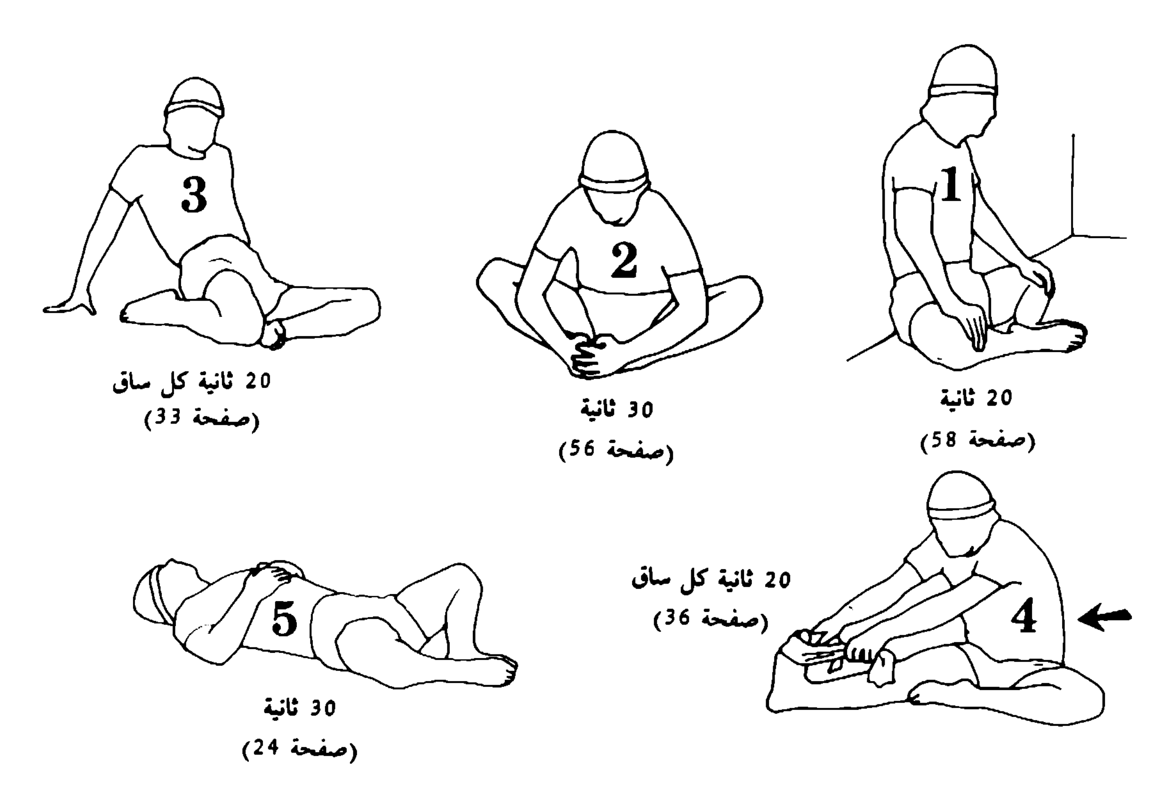
5 ـ 6 دقائق تقريباً

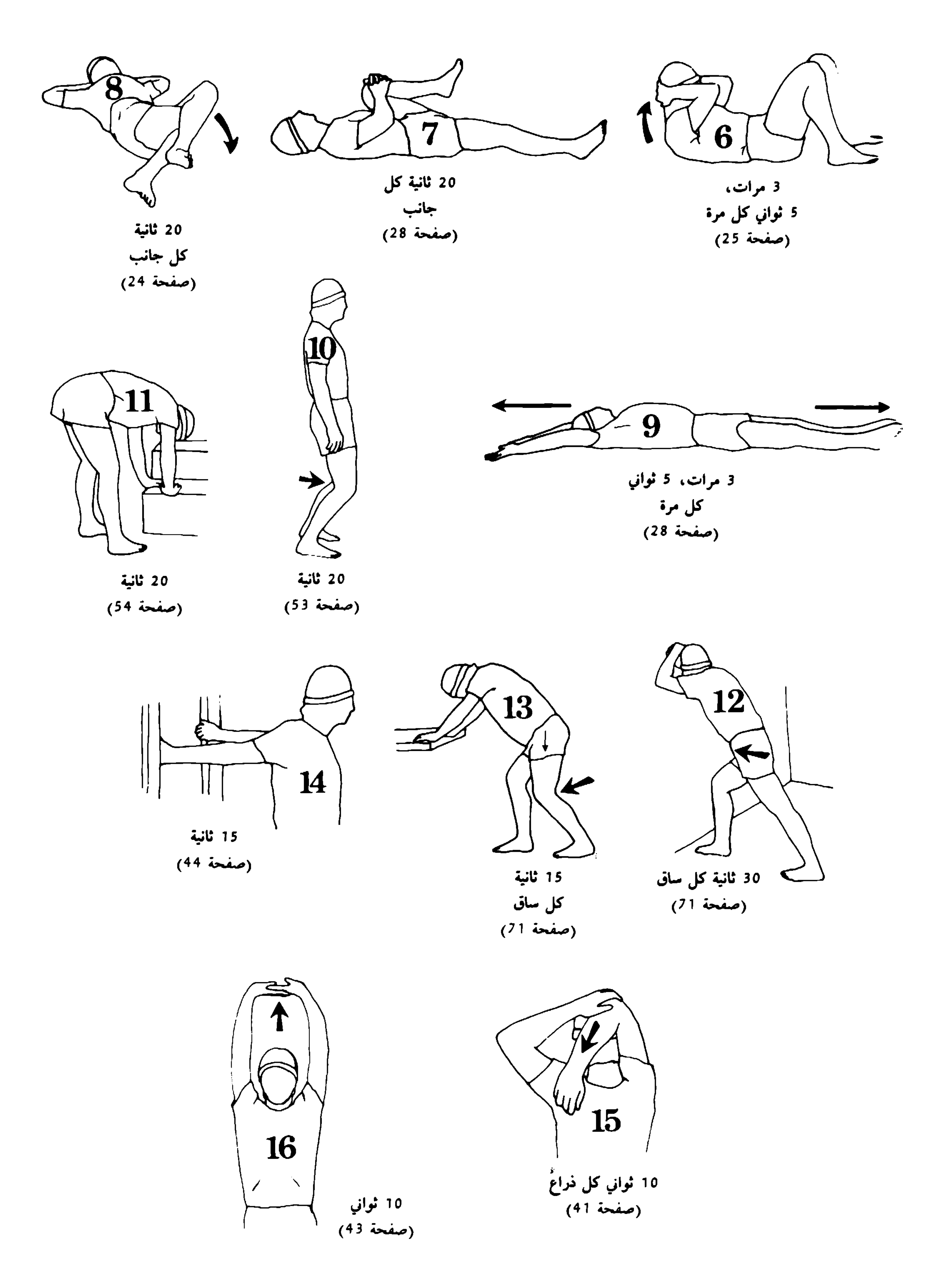
لا يوجد عمر محدد للبدء بتمديد العضلات. بل على العكس، فكلما تقدمنا بالسن يصبح من الضروري تمديد العضلات بانتظام.

مع تقدم السن وقلة النشاط، يفقد الجسم تدريجياً مدى الحركة، ويمكن للعضلات أن تفقد أيضاً مرونتها وتصبح ضعيفة ومشدودة. لكن الجسم يمتلك قدرة مذهلة على استعادة المرونة المفقودة والقوة إذا ما اتبع برنامج منظم للياقة البدنية.

إن الطريقة المبدئية لتمديد العضلات هي نفسها بغض النظر عن اختلاف المرونة واختلاف العمر. فتمديد العضلات يعني بالتحديد عدم القيام بالعمل للوصول إلى حدود غير مريحة. ، من غير الضروري محاولتك تقليد كافة الرسوم في هذا الكتاب. تعلّم أن تمدّد عضلات جسمك من دون استعمال القوة؛ مدد عضلاتك متبعاً شعورك. يلزمك بعض الوقت لإرخاء مجموعات العضلات المشدودة منذ سنوات عديدة، ولكن يمكن إرخاءها بالصبر وبالعمل المنتظم. إذا كانت لديك أية شكوك عما يجب أن تفعله، استشر طبيبك قبل البدء بالعمل.

فيما يلي سلسلة من التمددات تساعد على استعادة المرونة والمحافظة عليها.



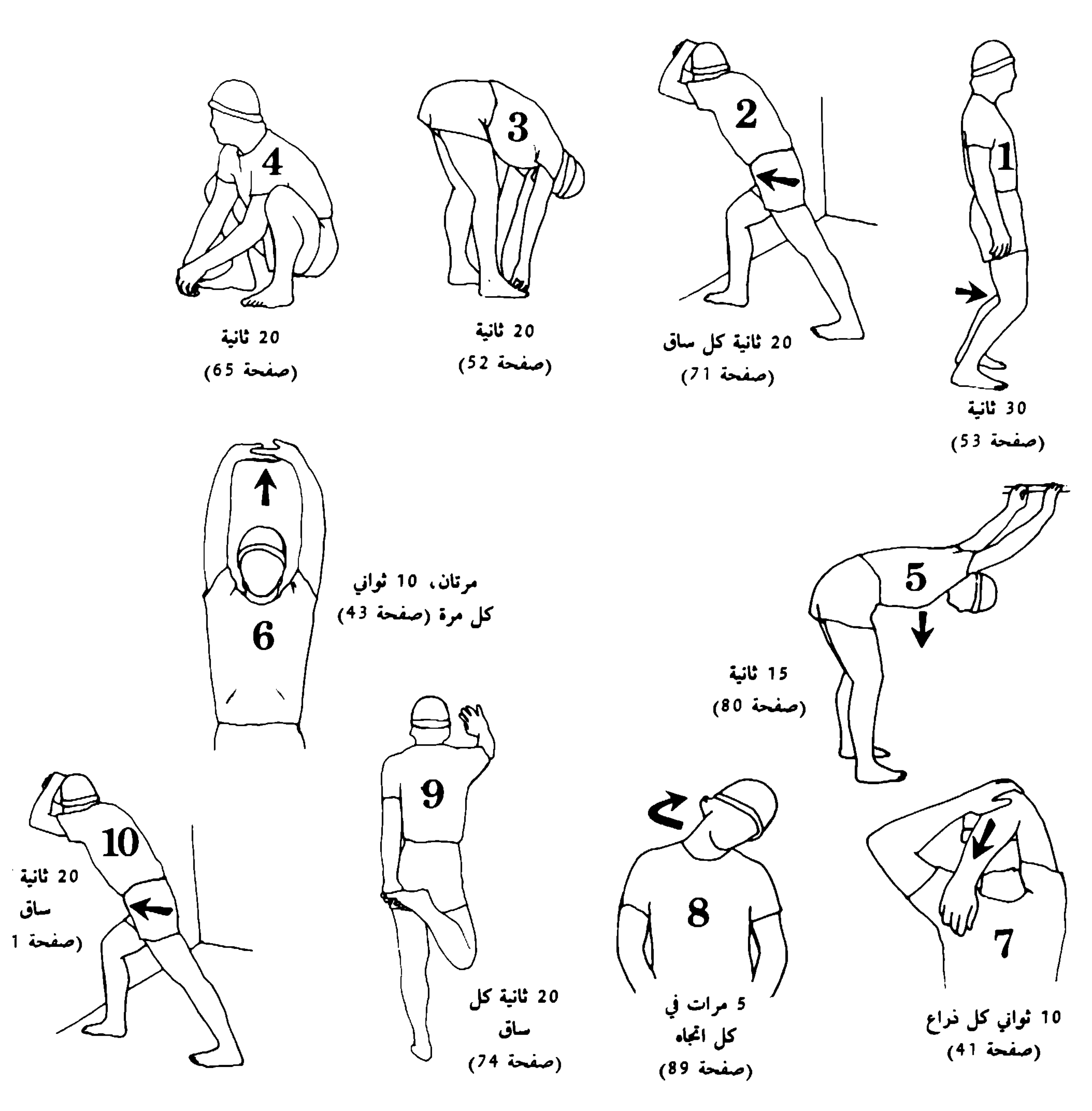


8
20 ثانية
كل جانب
(صفحة 24)
7
20 ثانية كل
جانب
(صفحة 28)
6
3 مرات،
5 ثواني كل مرة
(صفحة 25)
11
20 ثانية
(صفحة 54)
10
20 ثانية
(صفحة 53)
9
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)
14
15 ثانية
(صفحة 44)
13
15 ثانية
كل ساق
(صفحة 71)
12
30 ثانية كل ساق
(صفحة 71)
16
10 ثواني
(صفحة 43)
15
10 ثواني كل ذراعٍ
(صفحة 41)

العمل في الداخل والعمل في الخارج

5دقائق تقريباً

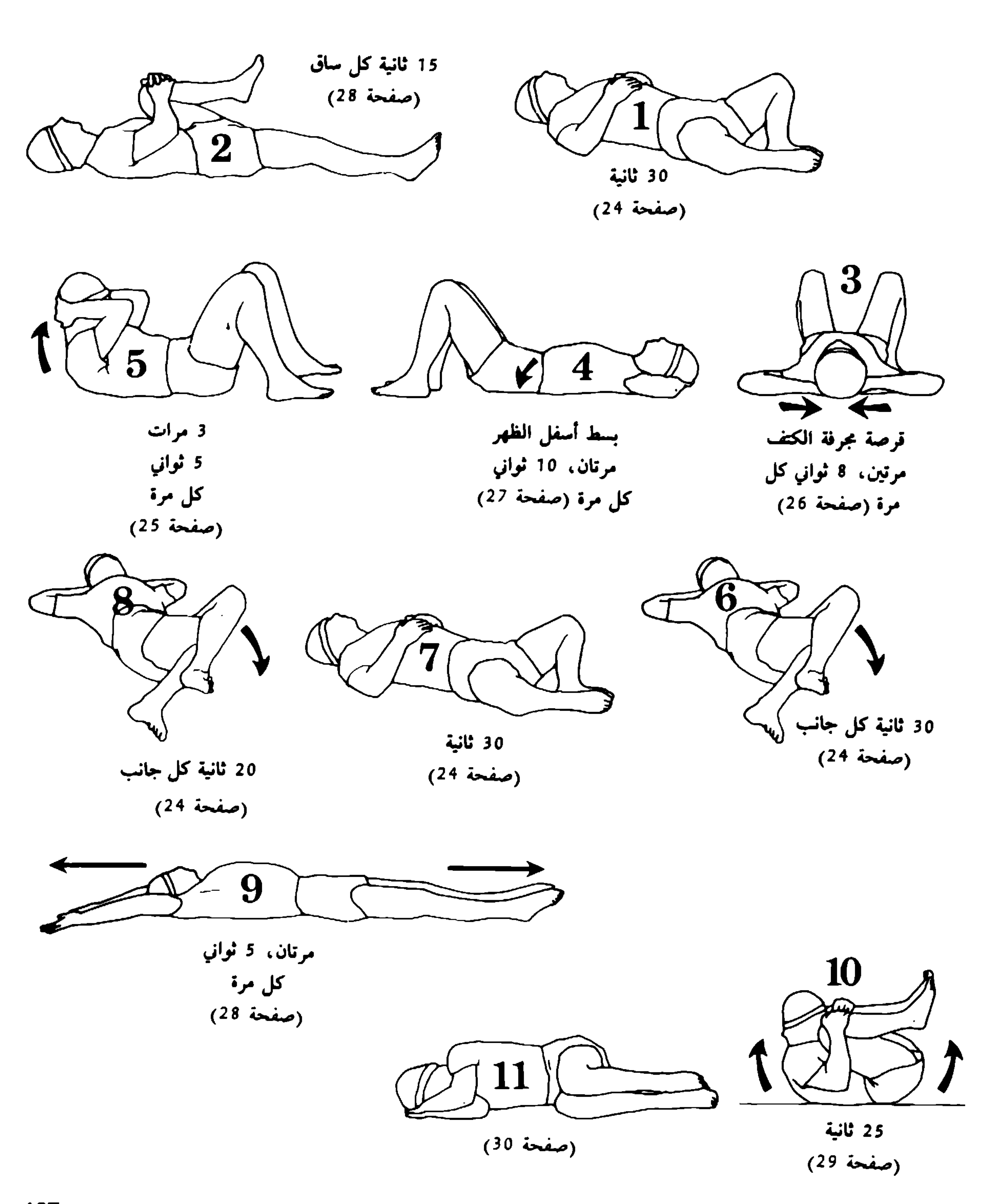
قبل القيام بعمل في الداخل أو في الخارج، مثل التنظيف، الطلاء، أعمال الحدائق، النكش، البناء، وحمل الأوزان الثقيلة، اصرف بضعة دقائق لتمددات بسيطة. يساعدك ذلك على جعل جسمك جاهزاً للعمل بكفاية من دون التعرض لانشداد العضلات الذي ينتج عادة عن هذه الأعمال، مدد عضلاتك لتخفيف توتر العضلات وجعل عملك أسهل.



لتوتر أسفل الظهر

4 دقائق تقريباً

هذه التمددات مصممة لإزالة ألم عضلات أسفل الظهر، وهي أيضاً جيدة لإزالة التوتر من أعلى الظهر والكتفين والعنق. للحصول على أفضل النتائج، قم بهذه التمديدات قبل النوم مباشرة. حافظ على توترات التمدد التي تولد لديك شعوراً جيداً فقط. لا تمدد عضلاتك أكثر من اللازم.



الجلوس

5 دقائق تقريباً

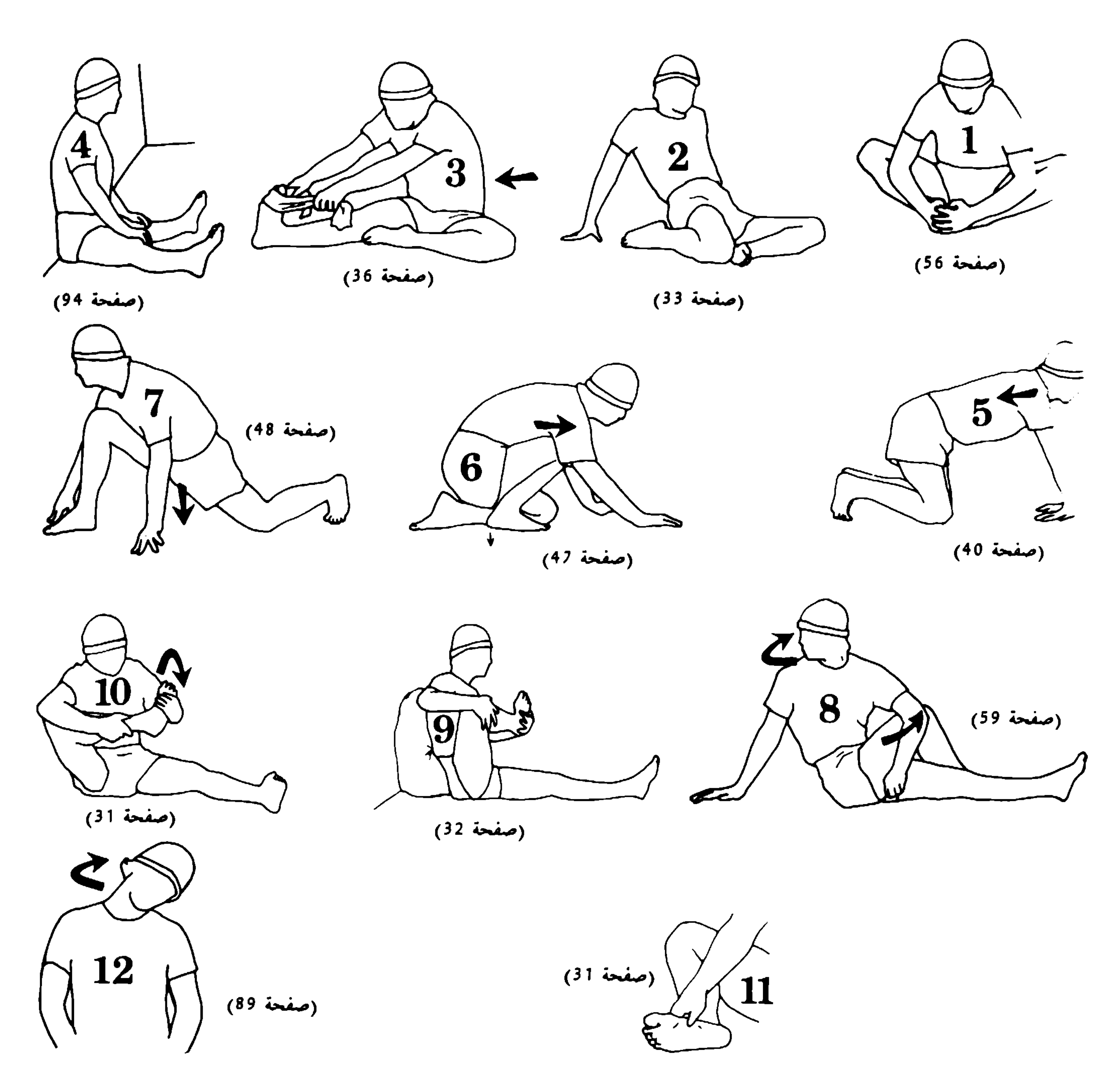
هذه السلسلة من التمددات لما بعد الجلوس لفترة طويلة. تجعل وضعية الجلوس الدم يتجمع في أسفل الساقين والقدمين، وتشد عضلات أوتار المابض، وتصلّب وتشد عضلات الظهر والعنق. تحسن هذه التمددات دورتك الدموية وترضي المناطق المشدودة من جراء الجلوس لفترات طويلة.



أثناء مشاهدة

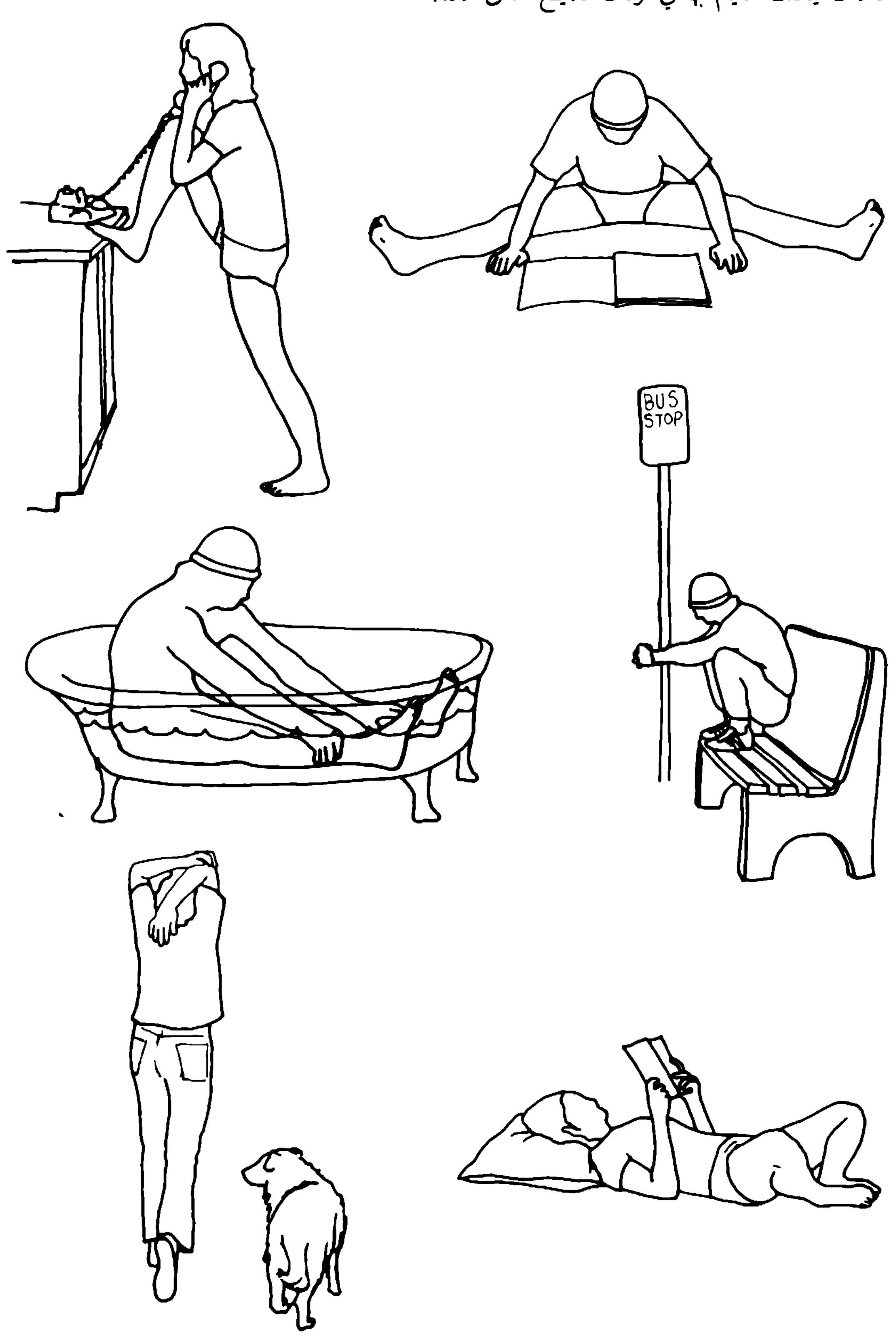
التلفـزيون

العديد من الأشخاص يعتقدون أنه ليس لديهم ما يكفي من الوقت لتمديد عضلاتهم مع العلم أنهم يصرفون عدة ساعات لمشاهدة التلفزيون كل ليلة. فإذا أردت مساعدة نفسك مدد عضلاتك أثناء مشاهدة التلفزيون. هذا العمل لن يقطعك عن المشاهدة بحيث تحقق شيئاً في أوقات جلوسك.



التمديد أثناء القيام بأعمال أخرى

لا يمكنك الادعاء أنه لا تملك الوقت لتمديد عضلاتك. فأوقات قراءة الجريدة والتكلم على الهاتف وانتظار الباص. . . كلها أوقات لتنفيذ تمددات استرخاء بسيطة. كن خلاّقاً، فكّر في تمددات يمكنك القيام بها في أوقات تضيـع سدى عادة.



روتينات تمديد العضلات:
الرياضة والنشاطات

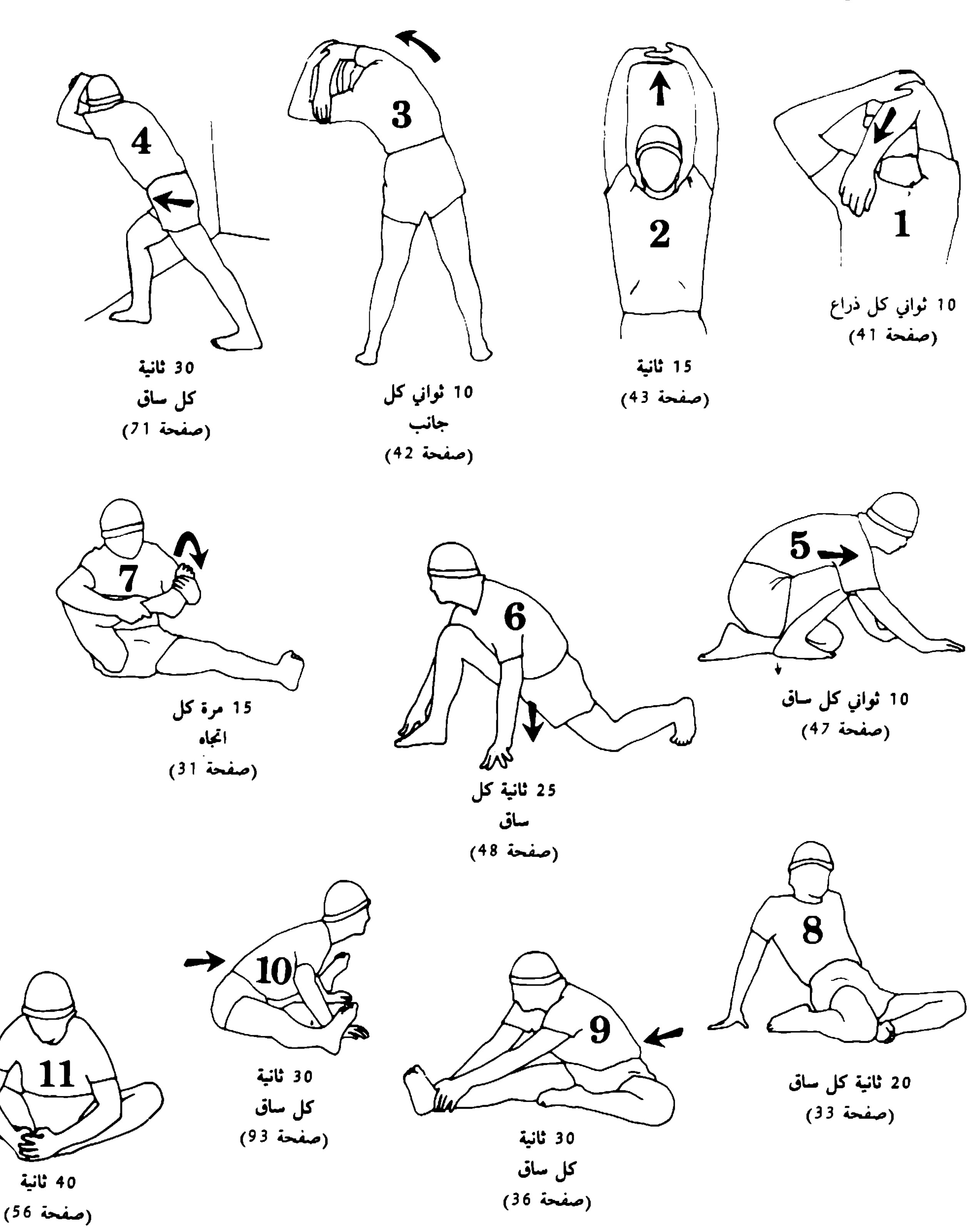
تساعد هذه الروتينات في تحضير الجسم للرياضات والنشاطات المتنوعة. يتضمن كل روتين تمديدات عامة لكامل الجسم، كما يتضمن تمديدات محددة لكل رياضة معينة أو نشاط.

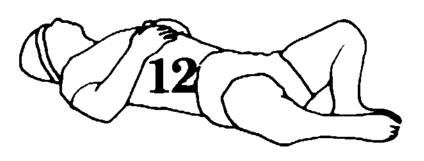
في البداية، اتبع هذه الروتينات، إنما بعد فترة قد ترغب بوضع الروتينات الخاصة بك. لا بأس بذلك طالما تتبع الطريقة الصحيحة للتمديد (انظر الصفحات 12 ـ 20). تأكد من معرفتك للتمديدات الإفرادية قبل تنفيذ هذه الروتينات. للاطلاع على التعليمات راجع الصفحة التي دوّن رقمها تحت الرسم.

إلى المعلمين والمدربين: يمكن استعمال هذه الروتينات كخطوط عريضة. إنما باستطاعتكم تغيير بعض الأجزاء من الروتينات لتناسب حاجات معينة وحصص الفصول.

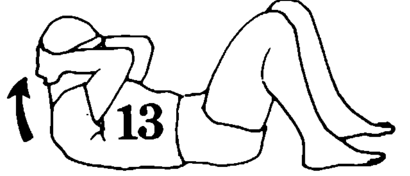
كرة القاعدة / كرة القاعدة الخلفية(البايسبول)

١٢ دقيقة تقريباً





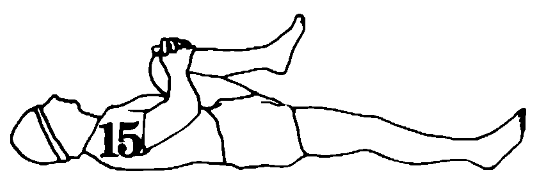
20 ثانية
(صفحة 24)



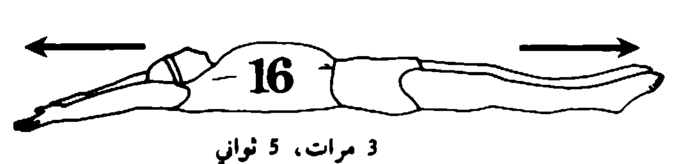
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 25)



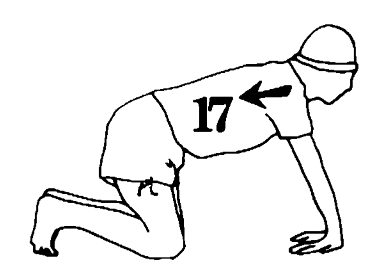
20 ثانية كل
جانب
(صفحة 24)



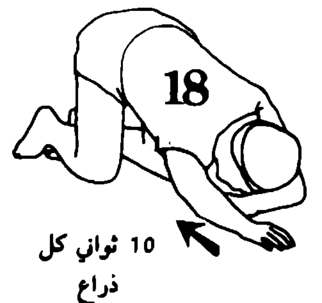
20 ثانية كل ساق
(صفحة 28)



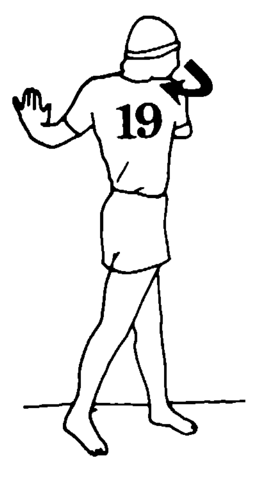
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)



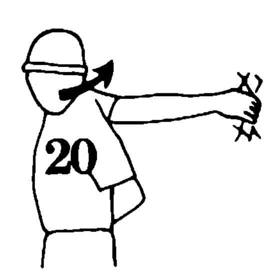
20 ثانية
(صفحة 40)



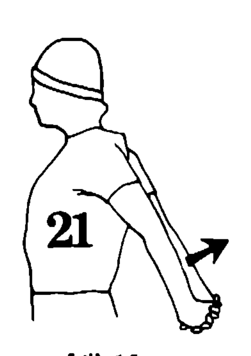
10 ثواني كل
ذراع
(صفحة 40)



15 ثانية
كل جانب
(صفحة 79)



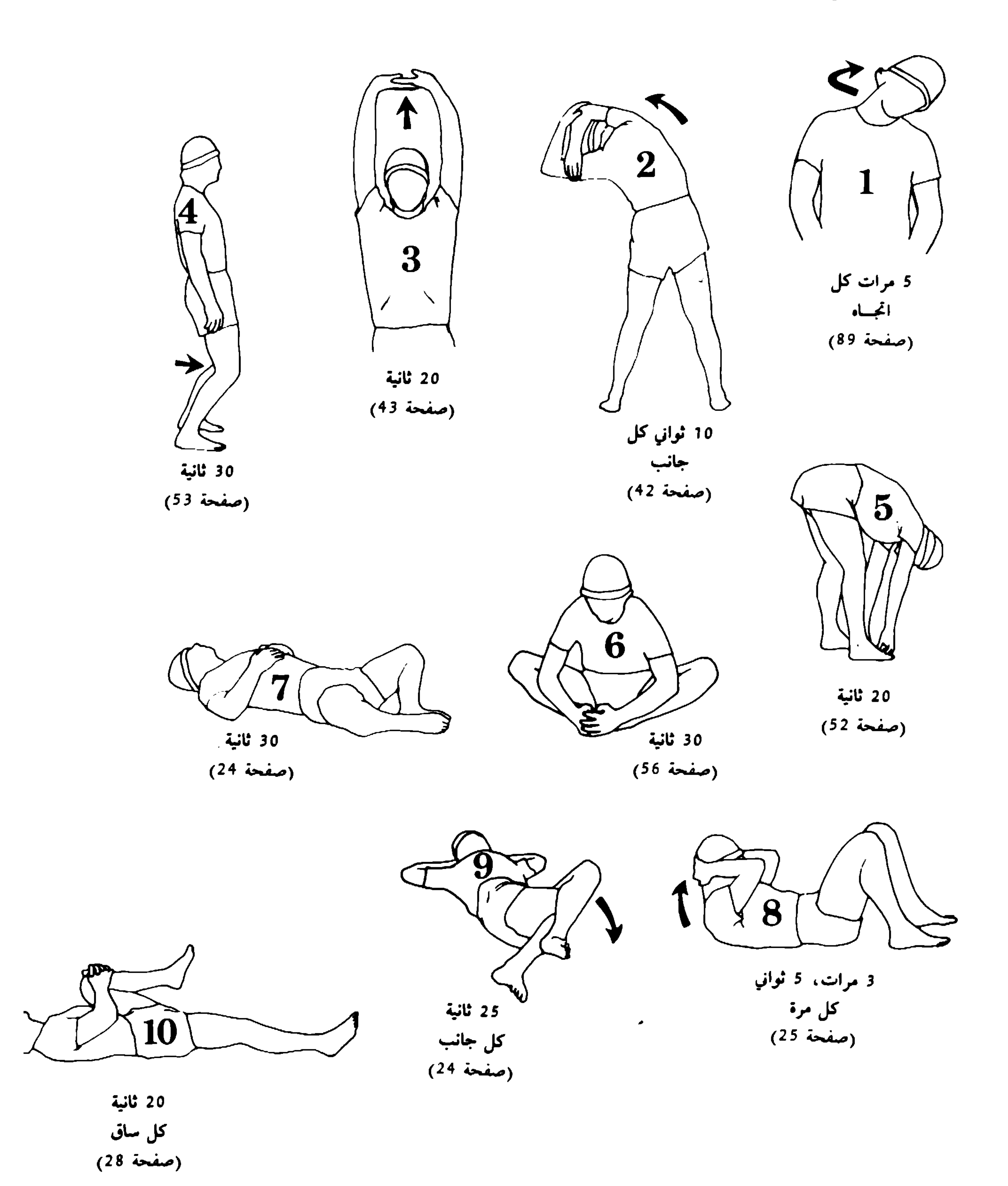
10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 81)



15 ثانية
(صفحة 44)

كرة السلة

١٢ دقيقة تقريباً



5 مرات كل اتجـاه (صفحة 89)

10 ثواني كل جانب (صفحة 42)

20 ثانية (صفحة 43)

30 ثانية (صفحة 53)

20 ثانية (صفحة 52)

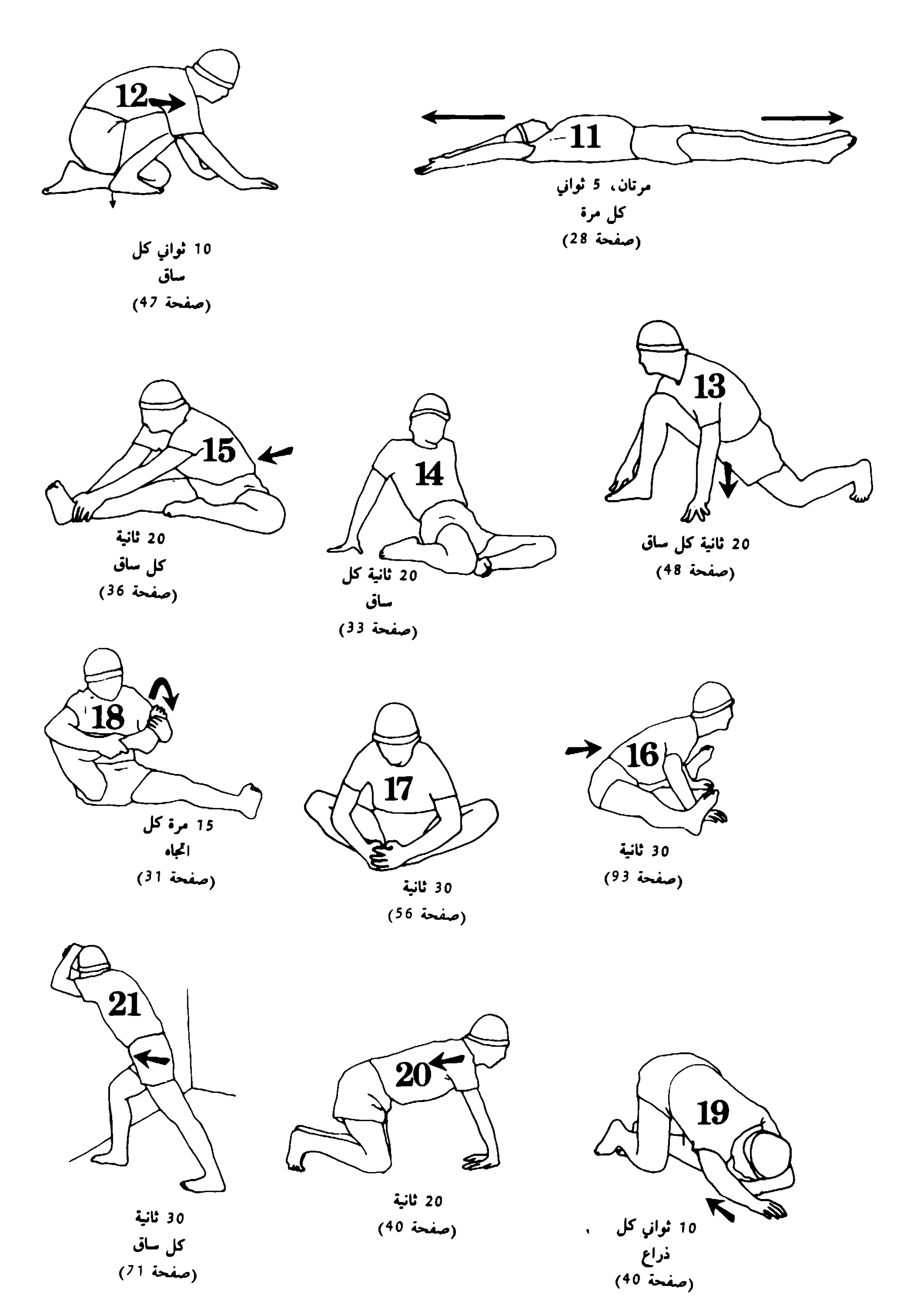
30 ثانية (صفحة 56)

30 ثانية (صفحة 24)

3 مرات، 5 ثواني كل مرة (صفحة 25)

25 ثانية كل جانب (صفحة 24)

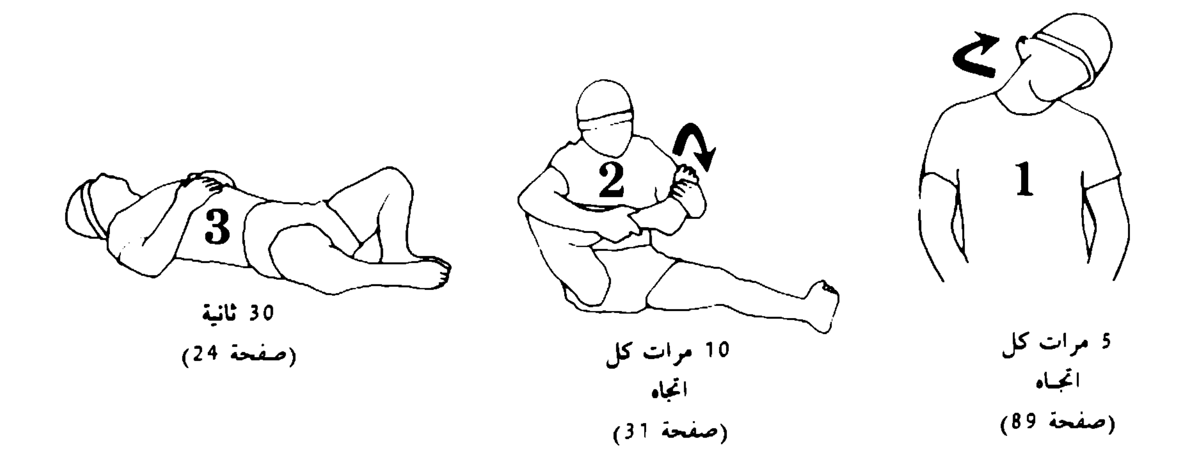
20 ثانية كل ساق (صفحة 28)



12
11
مرتان، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)
10 ثواني كل
ساق
(صفحة 47)
15
14
13
20 ثانية
كل ساق
(صفحة 36)
20 ثانية كل
ساق
(صفحة 33)
20 ثانية كل ساق
(صفحة 48)
18
17
16
15 مرة كل
اتجاه
(صفحة 31)
30 ثانية
(صفحة 56)
30 ثانية
(صفحة 93)
21
20
19
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 71)
20 ثانية
(صفحة 40)
10 ثواني كل
ذراع
(صفحة 40)

ركوب الدراجات الهوائية

١٠ دقائق تقريباً



5 مرات كل اتجاه
(صفحة 89)

10 مرات كل اتجاه
(صفحة 31)

30 ثانية
(صفحة 24)

3 مرات، 5 ثواني كل مرة
(صفحة 25)

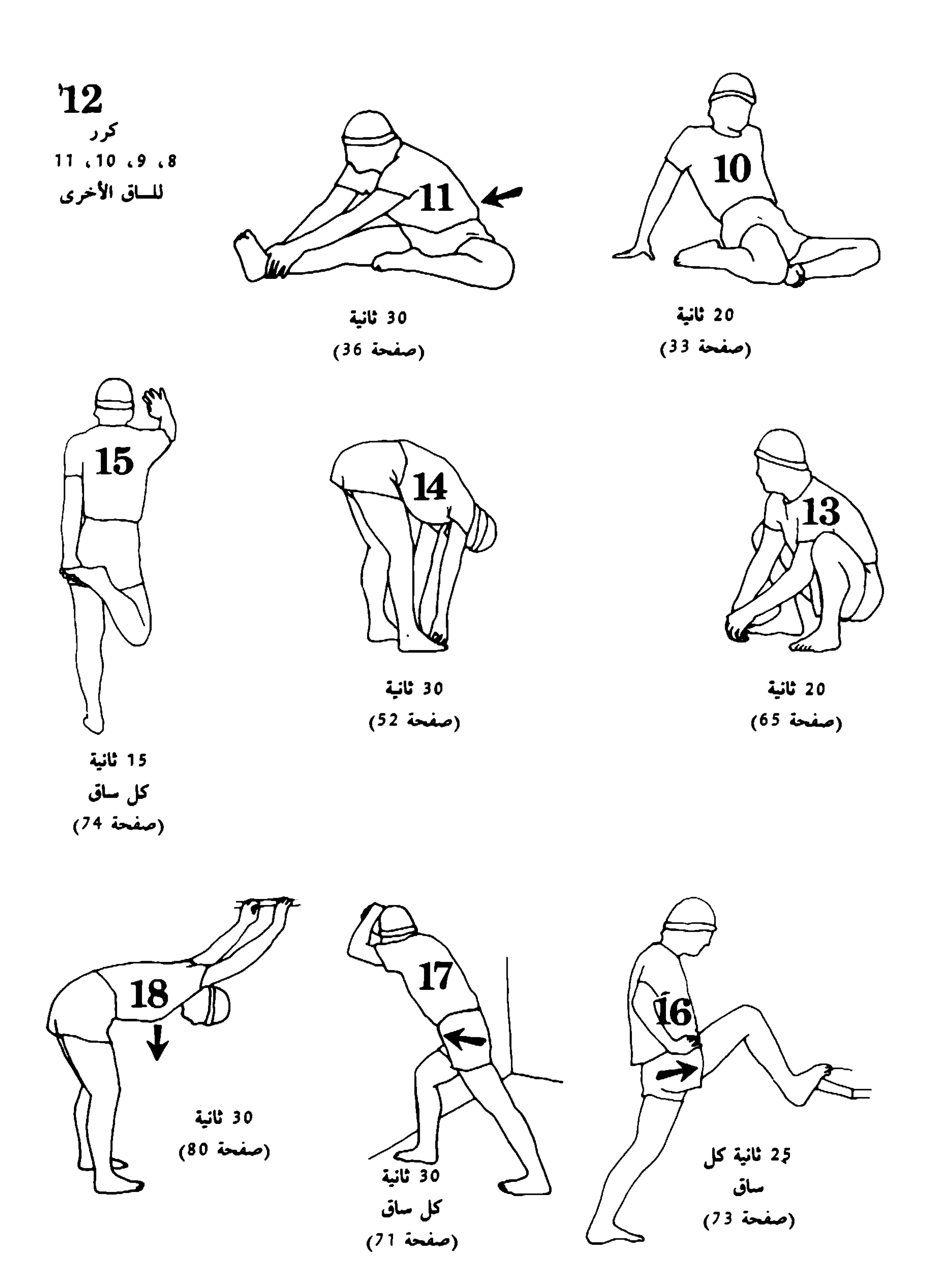
30 ثانية كل جانب
(صفحة 24)

30 ثانية
(صفحة 56)

15 ثانية كل جانب
(صفحة 59)

20 ثانية
(صفحة 33)

5 ثواني
(صفحة 35)


12
كرر
8، 9، 10، 11
للساق الأخرى
11
30 ثانية
(صفحة 36)
10
20 ثانية
(صفحة 33)
15
15 ثانية
كل ساق
(صفحة 74)
14
30 ثانية
(صفحة 52)
13
20 ثانية
(صفحة 65)
18
30 ثانية
(صفحة 80)
17
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 71)
16
25 ثانية كل
ساق
(صفحة 73)

كرة القدم الأميركية / الركبي

١٠ دقائق تقريباً

15 ثانية كل ذراع
(صفحة 41)

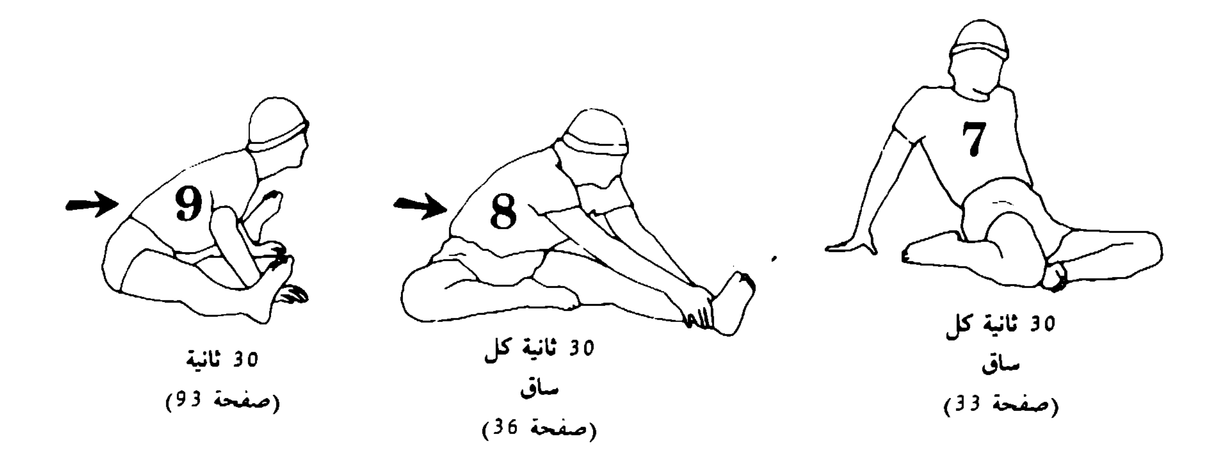
10 ثواني
(صفحة 43)

30 ثانية
(صفحة 53)

30 ثانية
(صفحة 52)

15 مرة كل
اتجاه
(صفحة 31)

30 ثانية
(صفحة 56)



30 ثانية كل
ساق
(صفحة 33)

30 ثانية كل
ساق
(صفحة 36)

30 ثانية
(صفحة 93)



20 ثانية
(صفحة 56)

3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 25)

20 ثانية كل
جانب
(صفحة 24)

13

3 مرات، 5 ثواني
كل مرة (صفحة 28)

14

20 ثانية
(صفحة 40)

15

10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 40)

16

10 ثواني كل ساق
(صفحة 47)

17

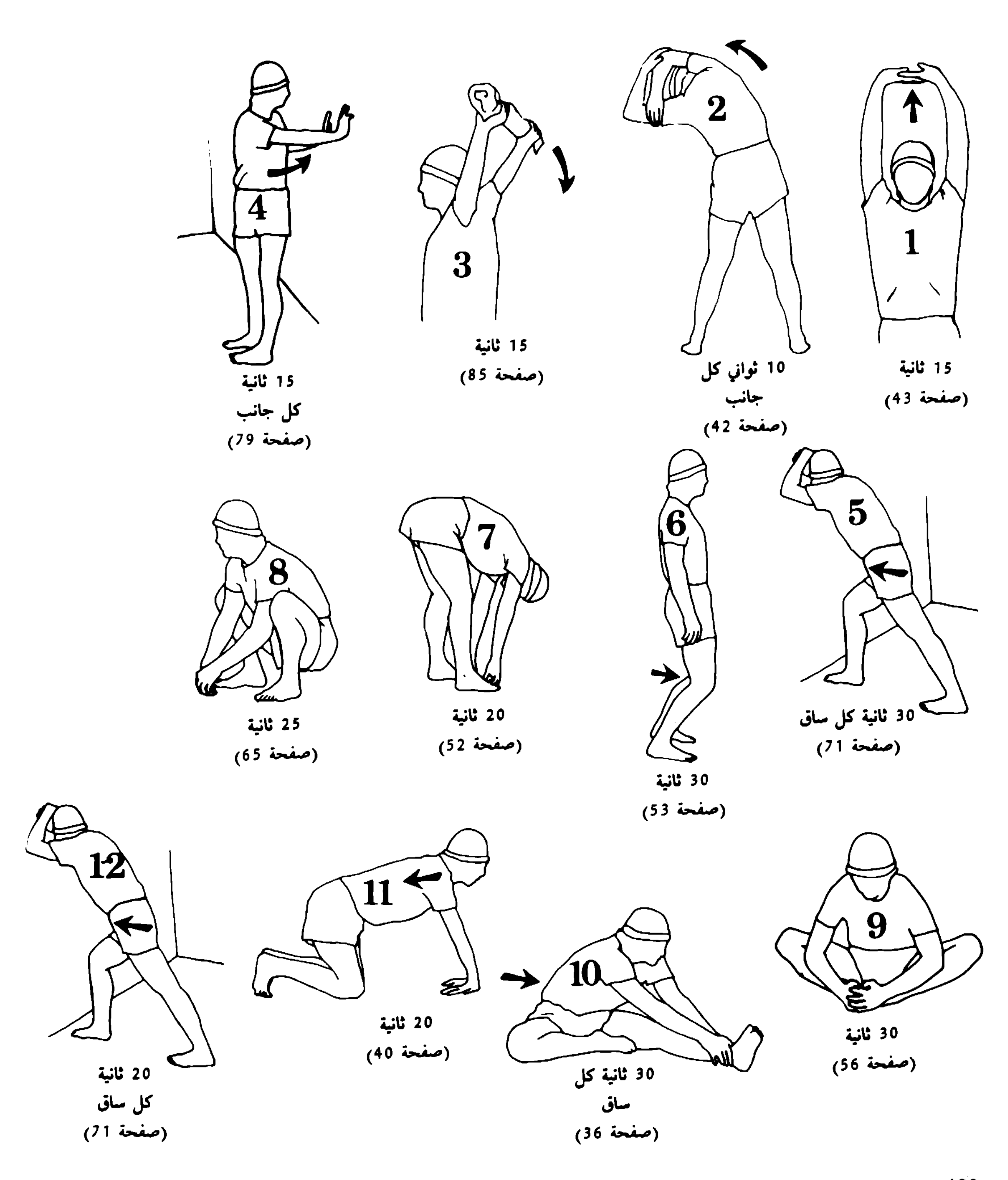
20 ثانية
كل ساق
(صفحة 48)

18

20 ثانية
(صفحة 65)

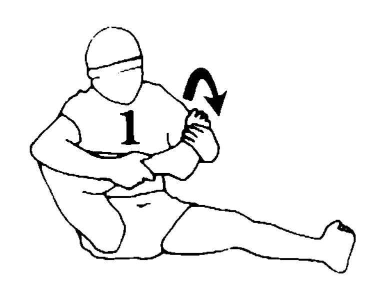
الغـولف

6 دقائق تقريباً

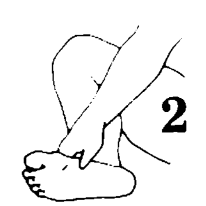


الجمباز / التزحلق / الرقص

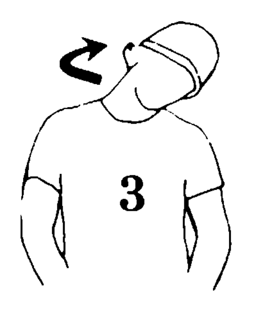
١٥ دقيقة تقريباً



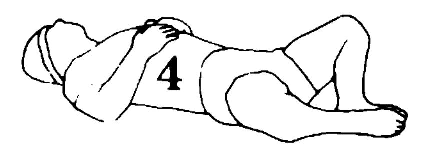
20 مرة كل
اتجاه
(صفحة 31)



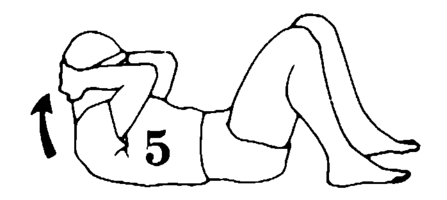
40 ثانية
كل قدم
(صفحة 31)



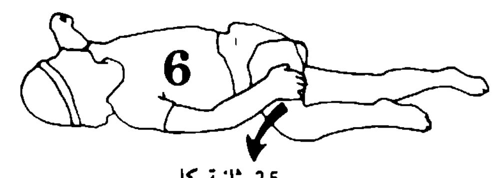
5 مرات كل
اتجاه
(صفحة 89)



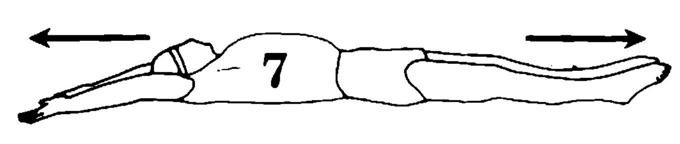
30 ثانية
(صفحة 24)



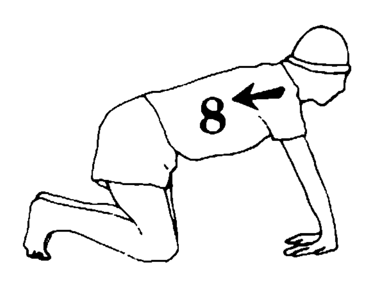
3 مرات، 8 ثواني
كل مرة (صفحة 25)



25 ثانية كل
جانب
(صفحة 29)

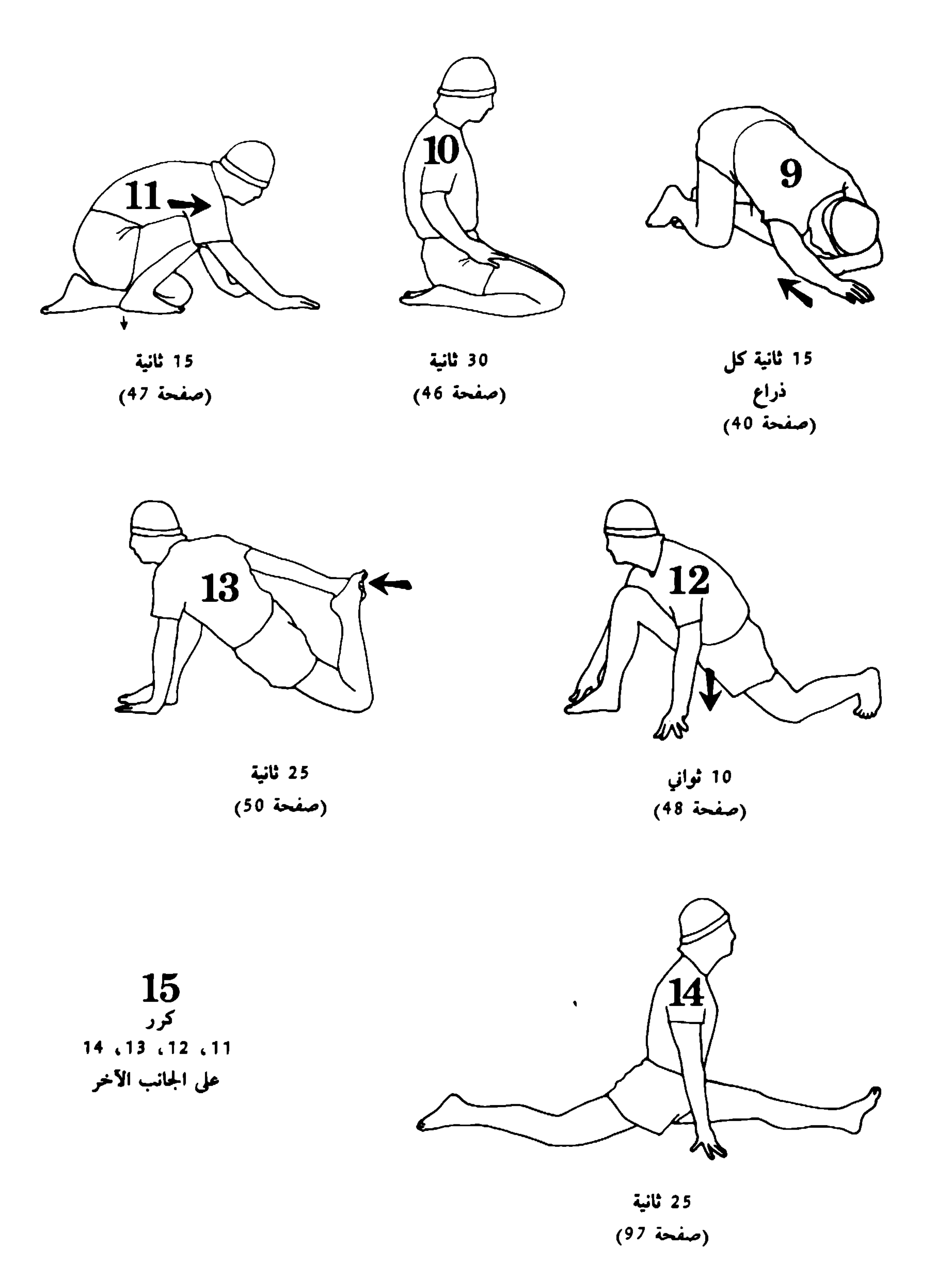


3 مرات، 8 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)



20 ثانية
(صفحة 40)

تـابـع . . .



9 — 15 ثانية كل ذراع (صفحة 40)

10 — 30 ثانية (صفحة 46)

11 — 15 ثانية (صفحة 47)

12 — 10 ثواني (صفحة 48)

13 — 25 ثانية (صفحة 50)

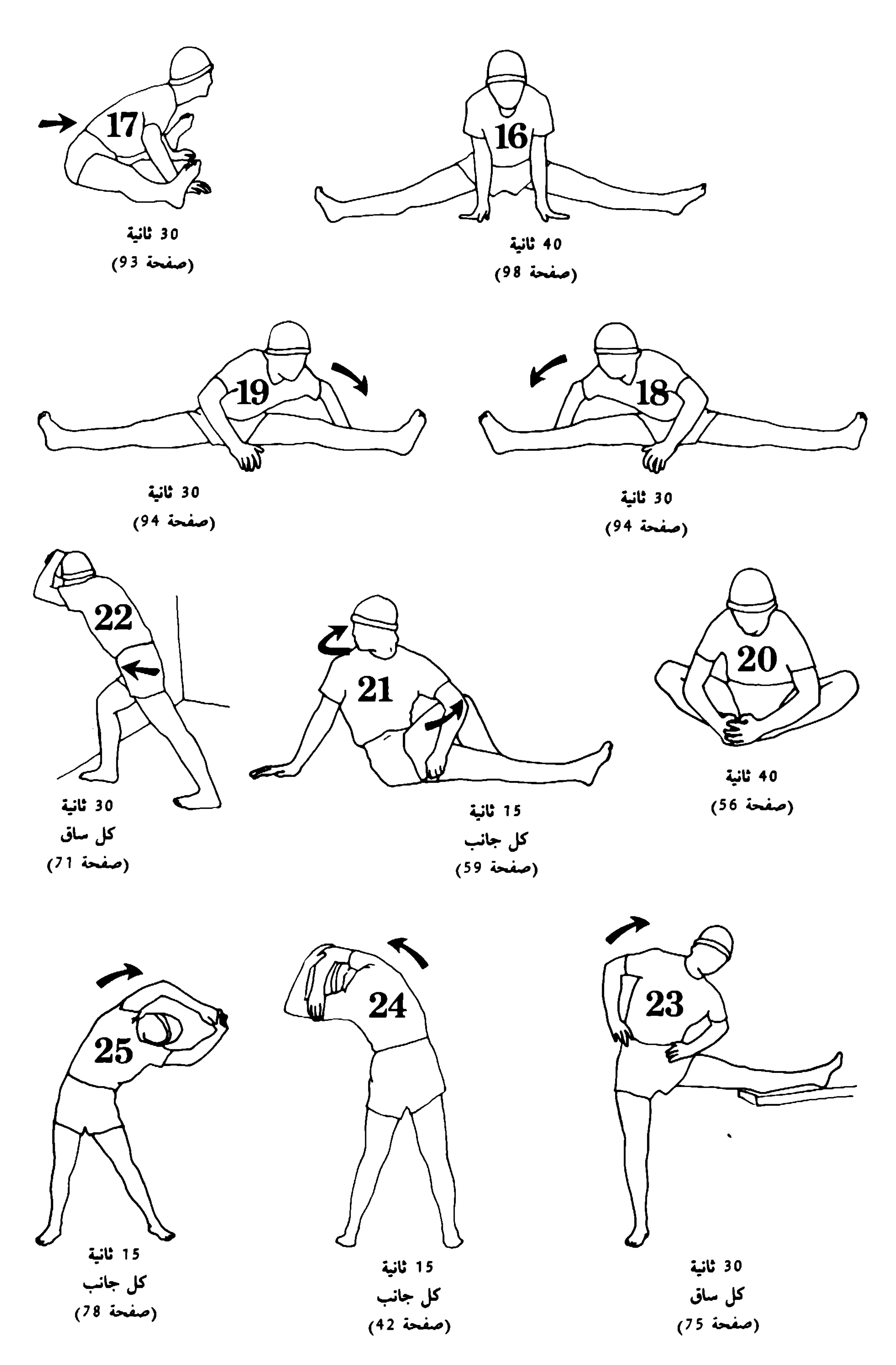
14 — 25 ثانية (صفحة 97)

15

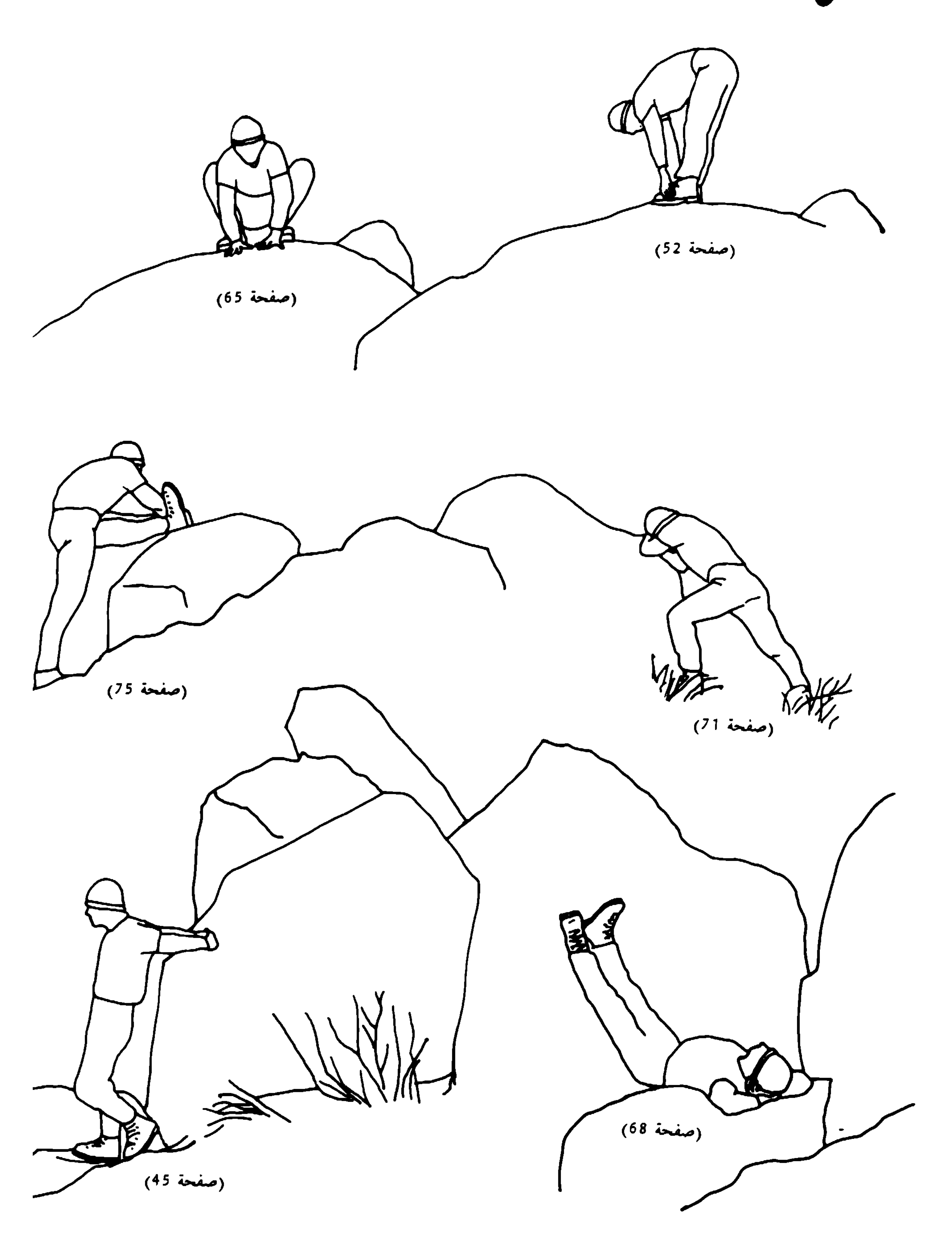
كرر

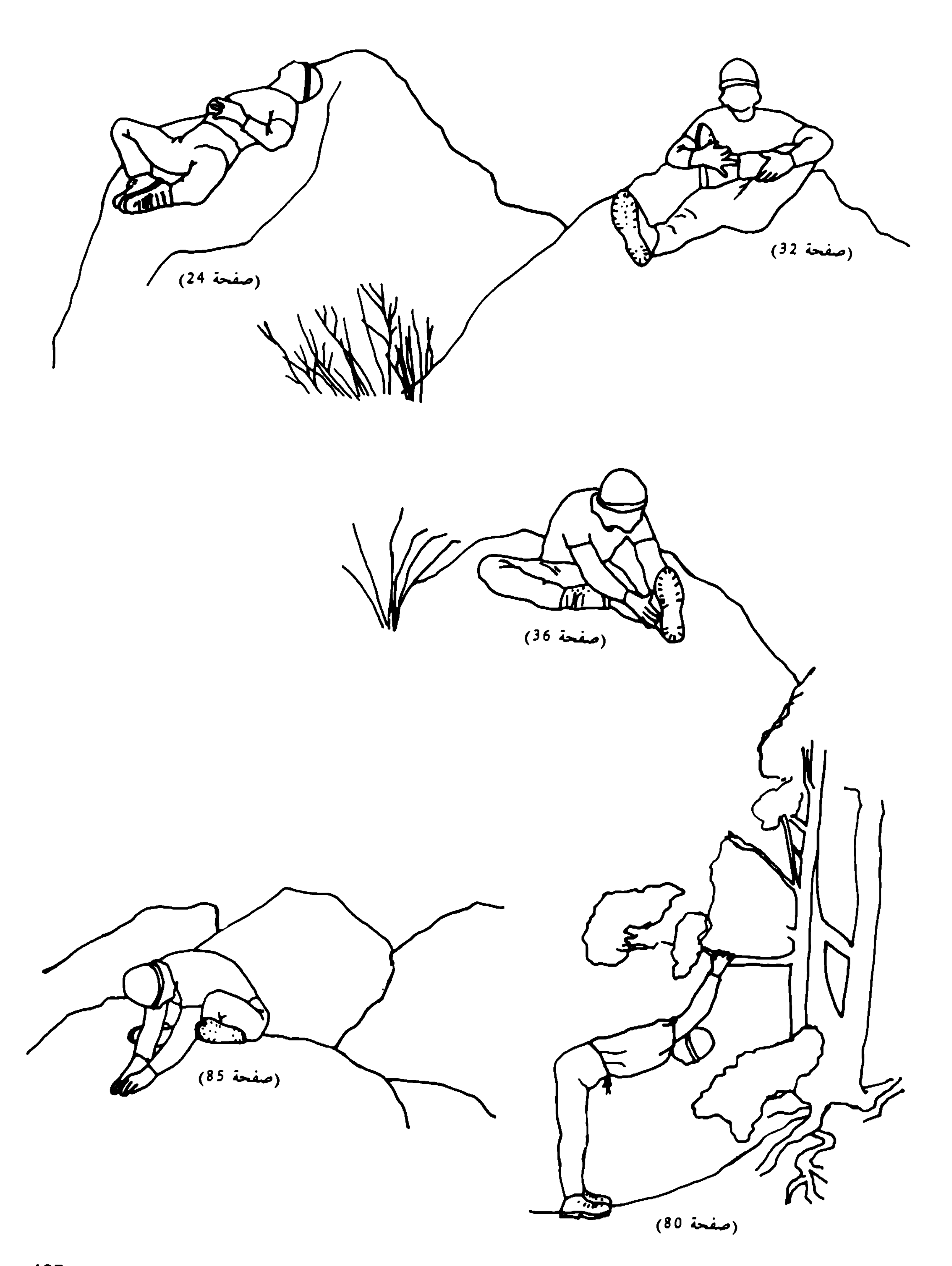
11، 12، 13، 14

على الجانب الآخر


16
40 ثانية
(صفحة 98)
17
30 ثانية
(صفحة 93)
18
30 ثانية
(صفحة 94)
19
30 ثانية
(صفحة 94)
20
40 ثانية
(صفحة 56)
21
15 ثانية
كل جانب
(صفحة 59)
22
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 71)
23
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 75)
24
15 ثانية
كل جانب
(صفحة 42)
25
15 ثانية
كل جانب
(صفحة 78)

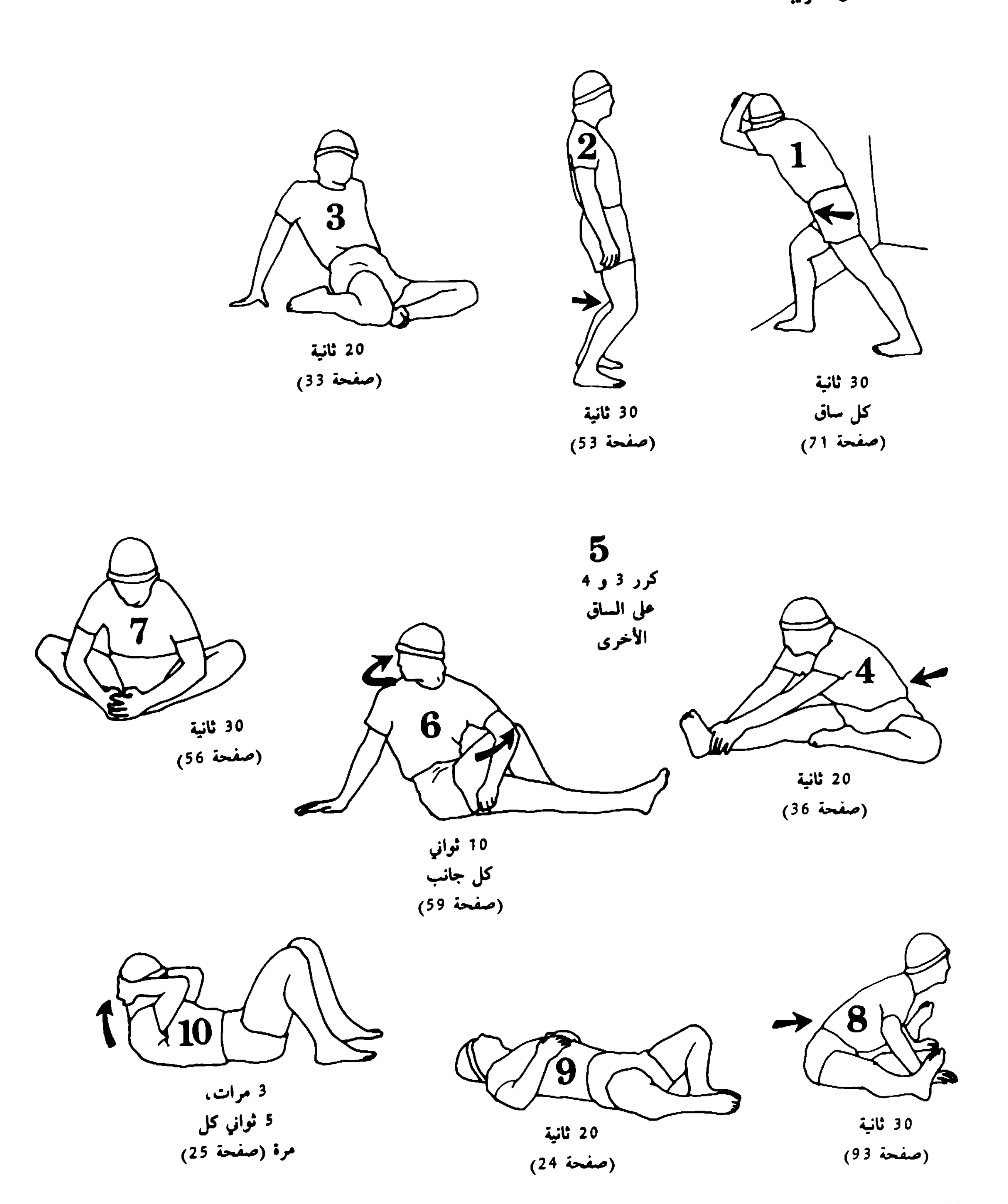
التسلق

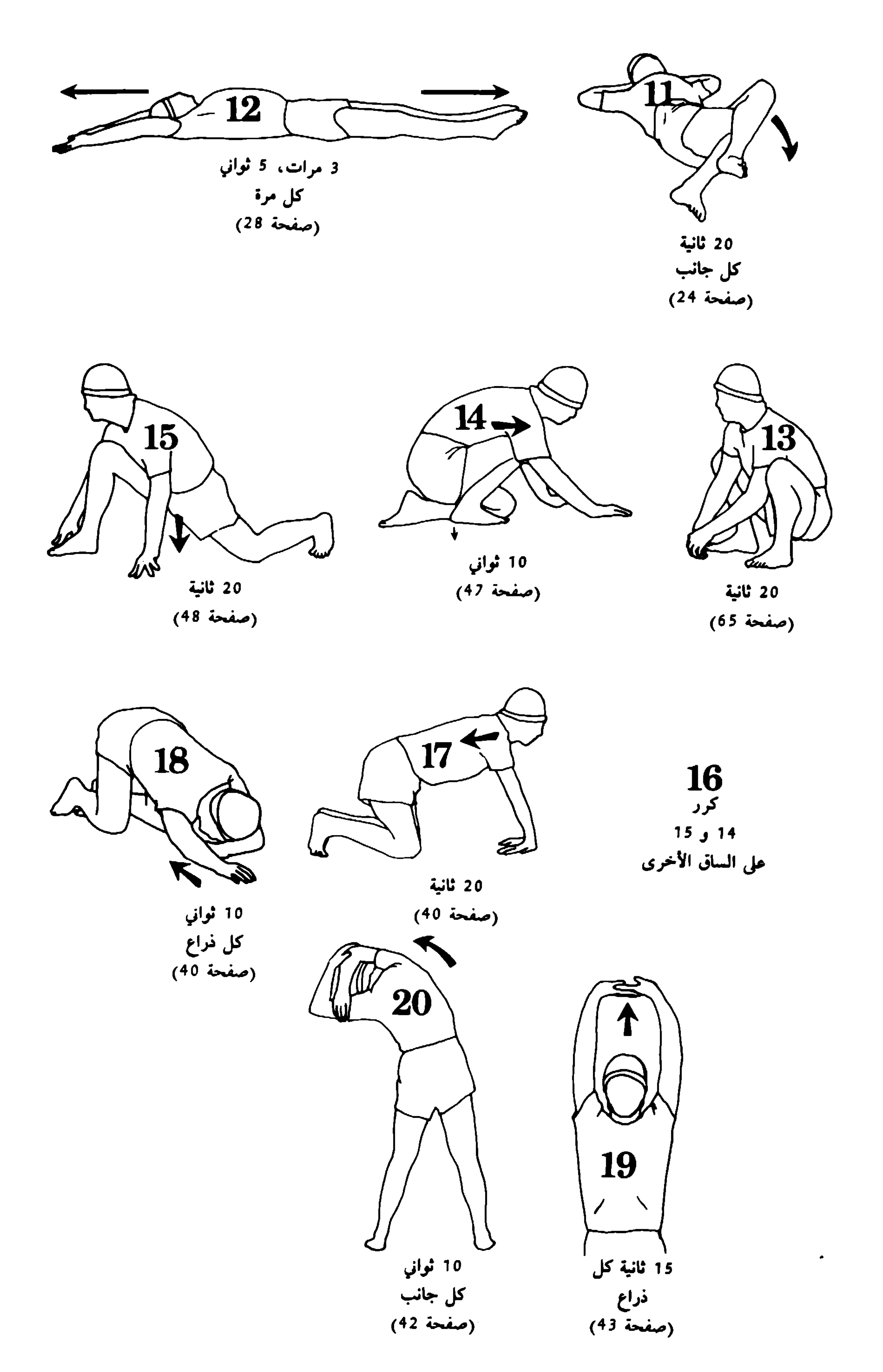



(صفحة 24)
(صفحة 32)
(صفحة 36)
(صفحة 85)
(صفحة 80)

هوكي الجليد

١٠ دقائق تقريباً

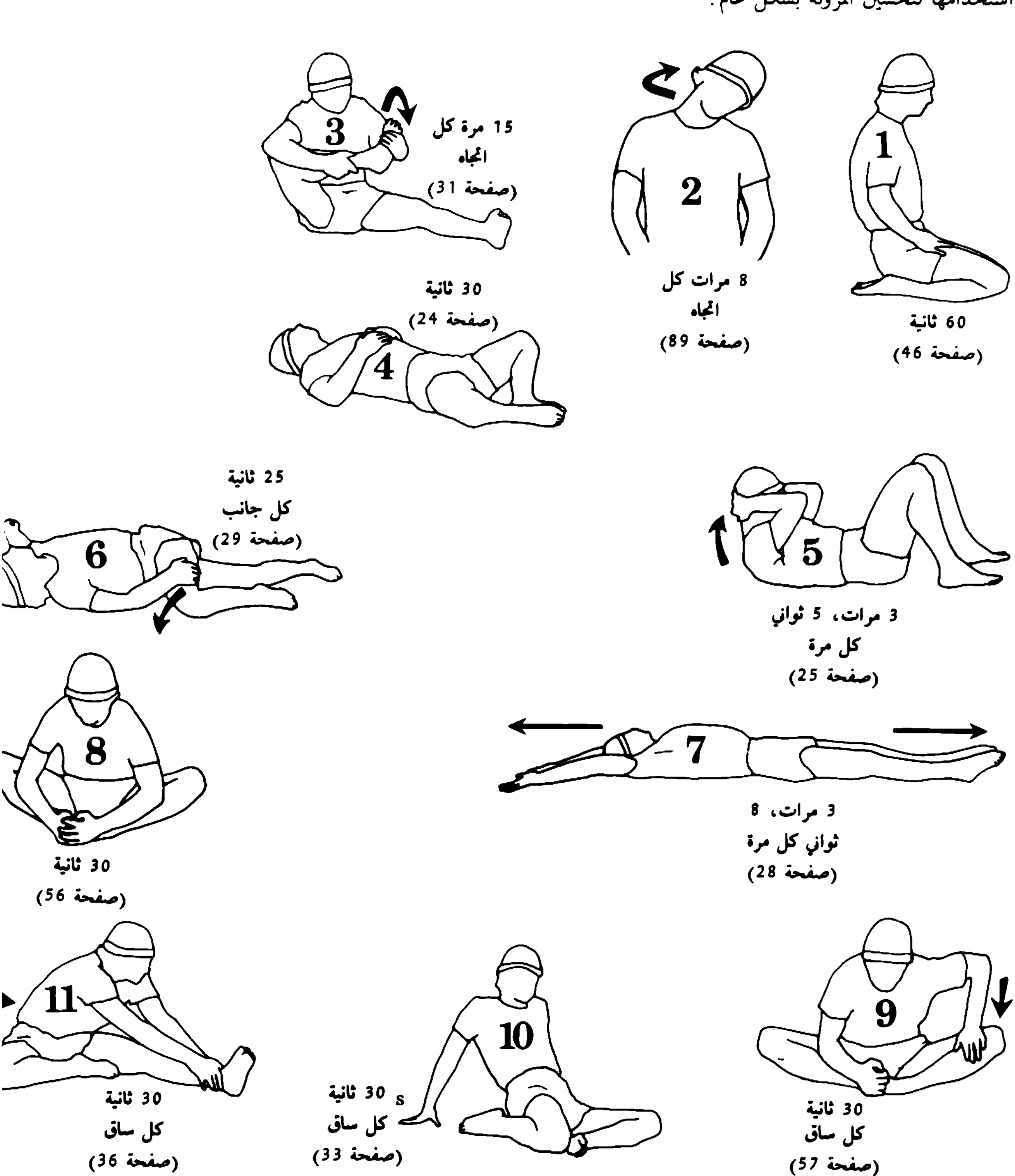



12
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)
11
20 ثانية
كل جانب
(صفحة 24)
15
20 ثانية
(صفحة 48)
14
10 ثواني
(صفحة 47)
13
20 ثانية
(صفحة 65)
18
10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 40)
17
20 ثانية
(صفحة 40)
16
كرر
14 و 15
على الساق الأخرى
20
10 ثواني
كل جانب
(صفحة 42)
19
15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 43)

الفنون العسكرية

17 دقيقة تقريباً

ملاحظة: لا يقصد من هذه التمددات أن تحل محل روتينك التقليدي، إنما يمكن استخدامها لتحسين المرونة بشكل عام.




12
30 ثانية
(صفحة 93)
13
30 ثانية
(صفحة 65)
14
15 ثانية
(صفحة 47)
15
30 ثانية
(صفحة 48)
16
20 ثانية
(صفحة 97)
17
كرّر 14، 15، 16
على الساق الأخرى
18
30 ثانية
(صفحة 98)
19
30 ثانية كل
ساق
(صفحة 75)
20
30 ثانية كل
ساق
(صفحة 73)
21
15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 41)
22
15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 42)
23
20 ثانية
(صفحة 43)
24
20 ثانية كل
جانب
(صفحة 79)

السكواتش / كرة اليد

١٠ دقائق تقريباً



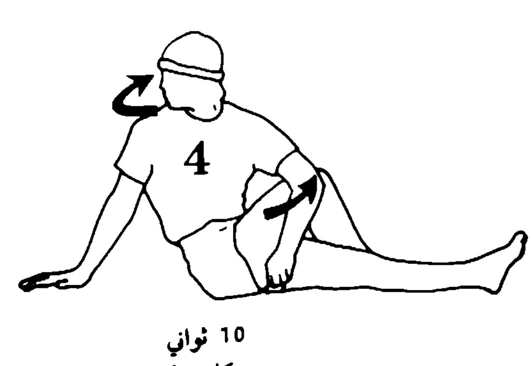
20 ثانية
(صفحة 40)

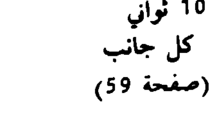


15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 40)



15 مرة كل
اتجاه
(صفحة 31)





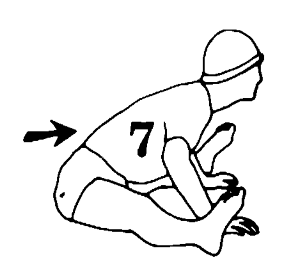
10 ثواني
كل جانب
(صفحة 59)



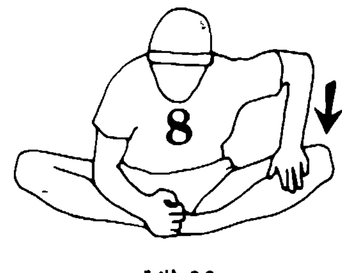
25 ثانية كل
ساق
(صفحة 33)



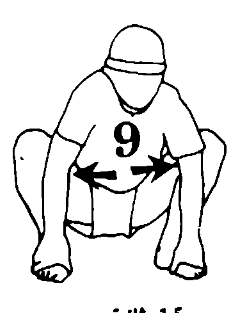
10 ثواني كل
ساق
(صفحة 36)



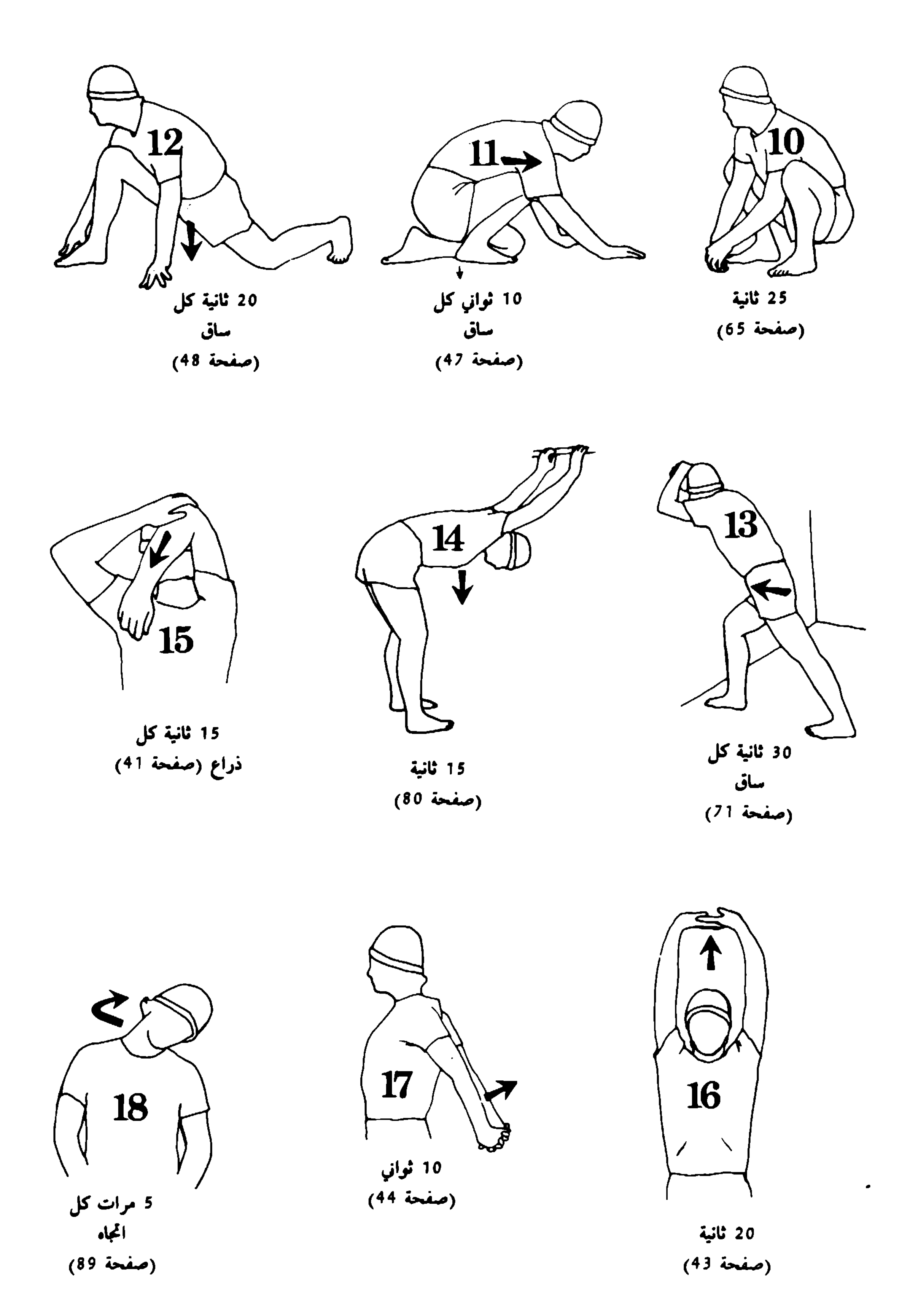
20 ثانية
(صفحة 93)



20 ثانية
كل ساق
(صفحة 57)



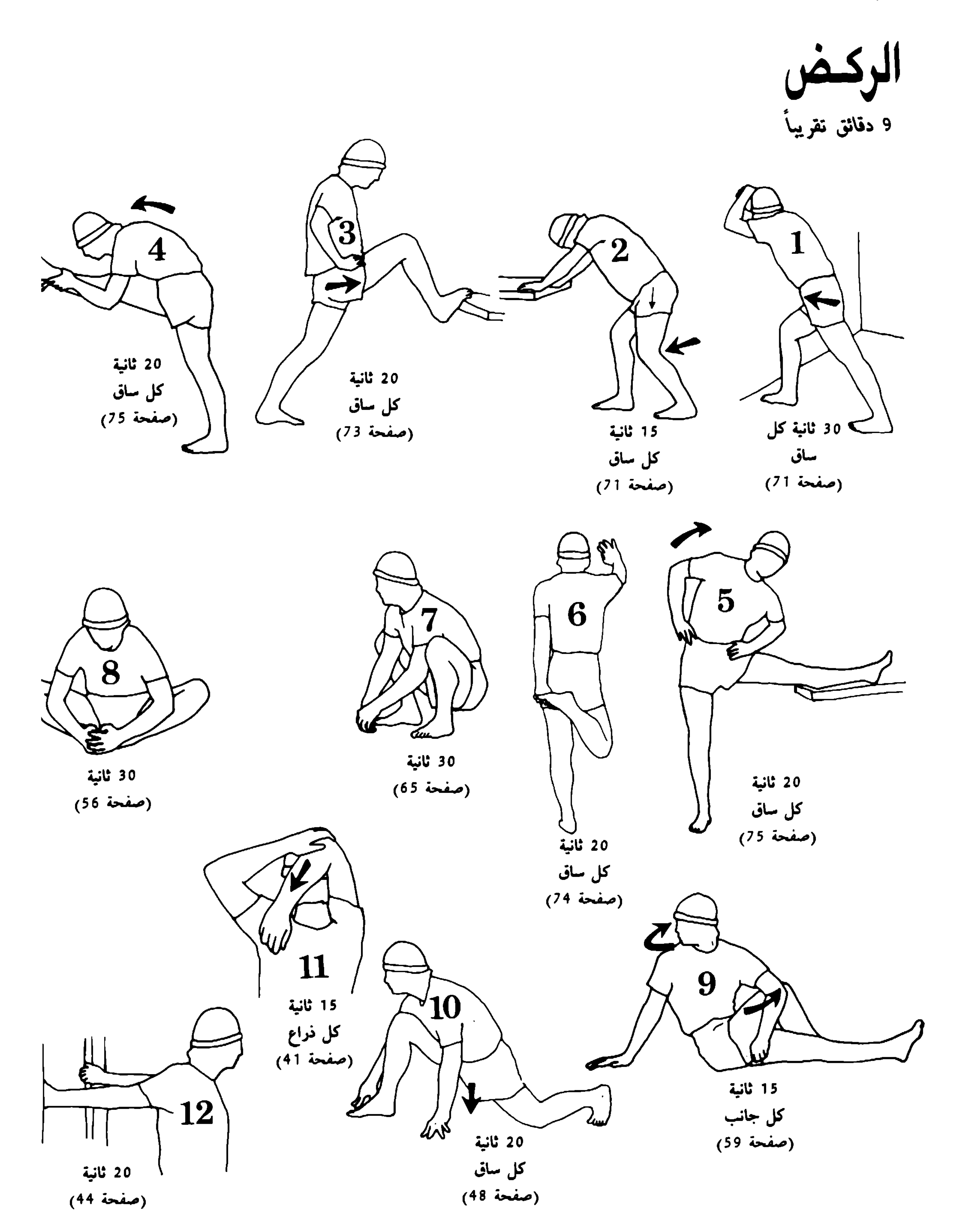
15 ثانية
(صفحة 66)


10
25 ثانية
(صفحة 65)
11
10 ثواني كل
ساق
(صفحة 47)
12
20 ثانية كل
ساق
(صفحة 48)
13
30 ثانية كل
ساق
(صفحة 71)
14
15 ثانية
(صفحة 80)
15
15 ثانية كل
ذراع (صفحة 41)
16
20 ثانية
(صفحة 43)
17
10 ثواني
(صفحة 44)
18
5 مرات كل
اتجاه
(صفحة 89)

قبل

الركض

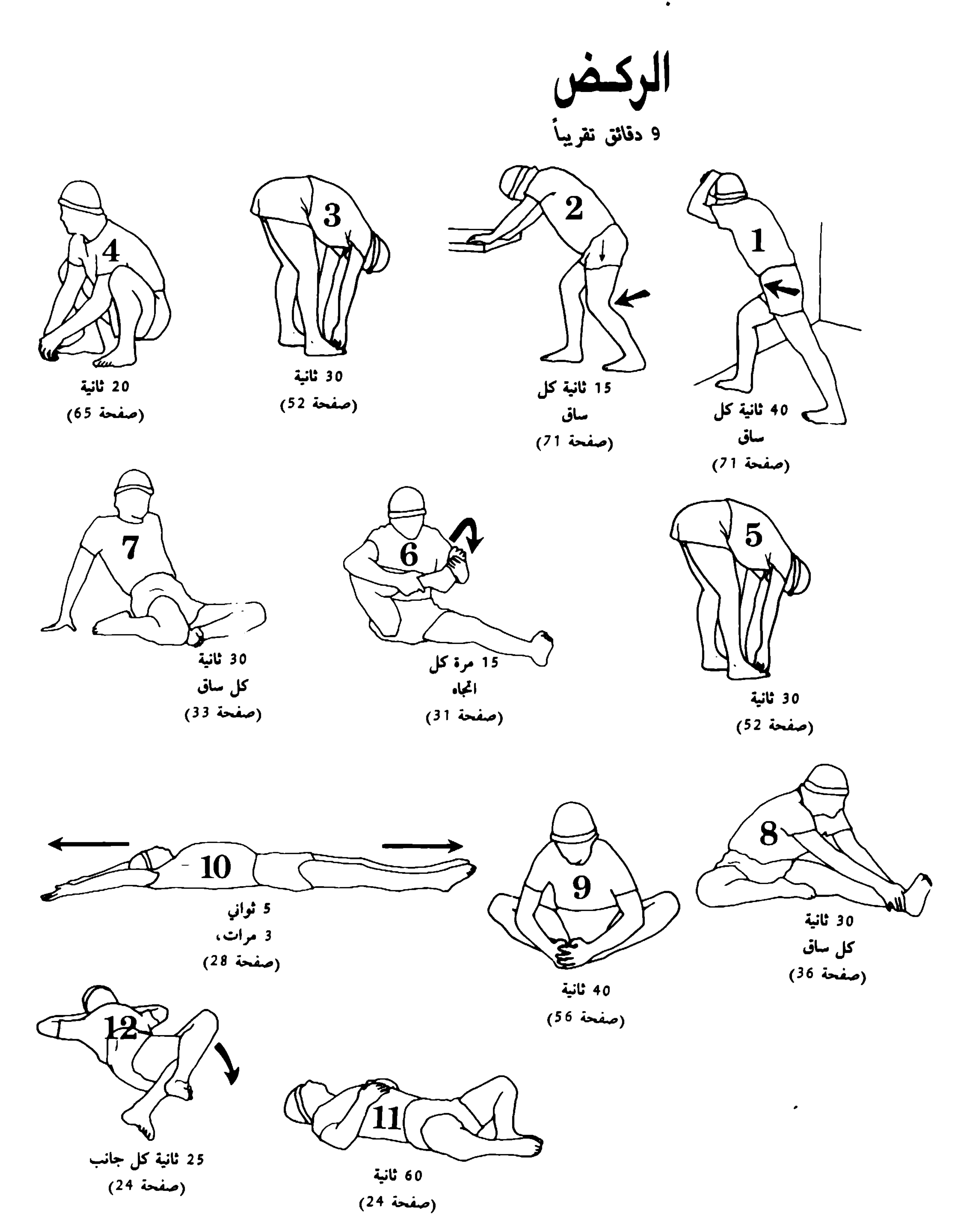
9 دقائق تقريباً



بعد

الركض

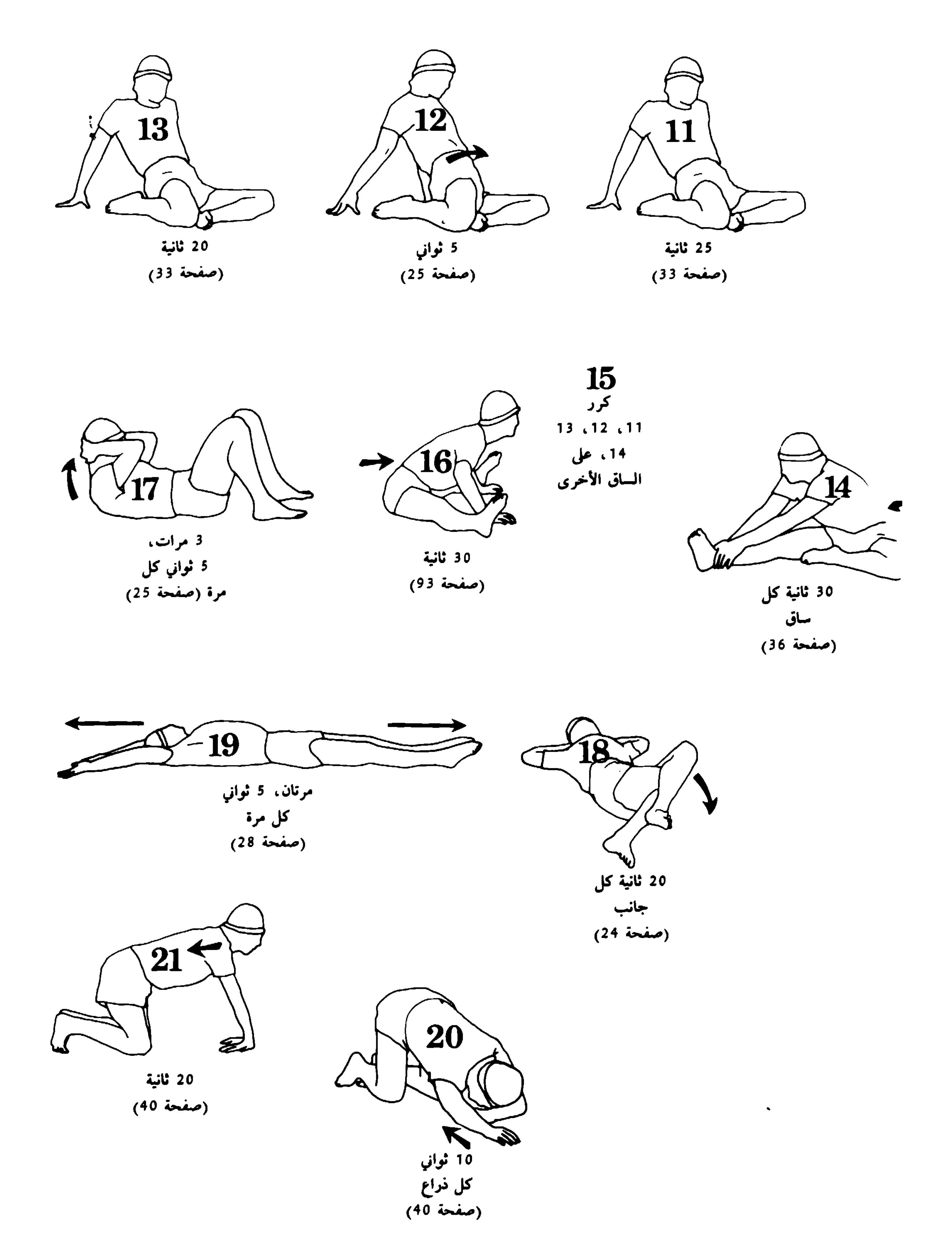
9 دقائق تقريباً



السكي (في الأعالي)

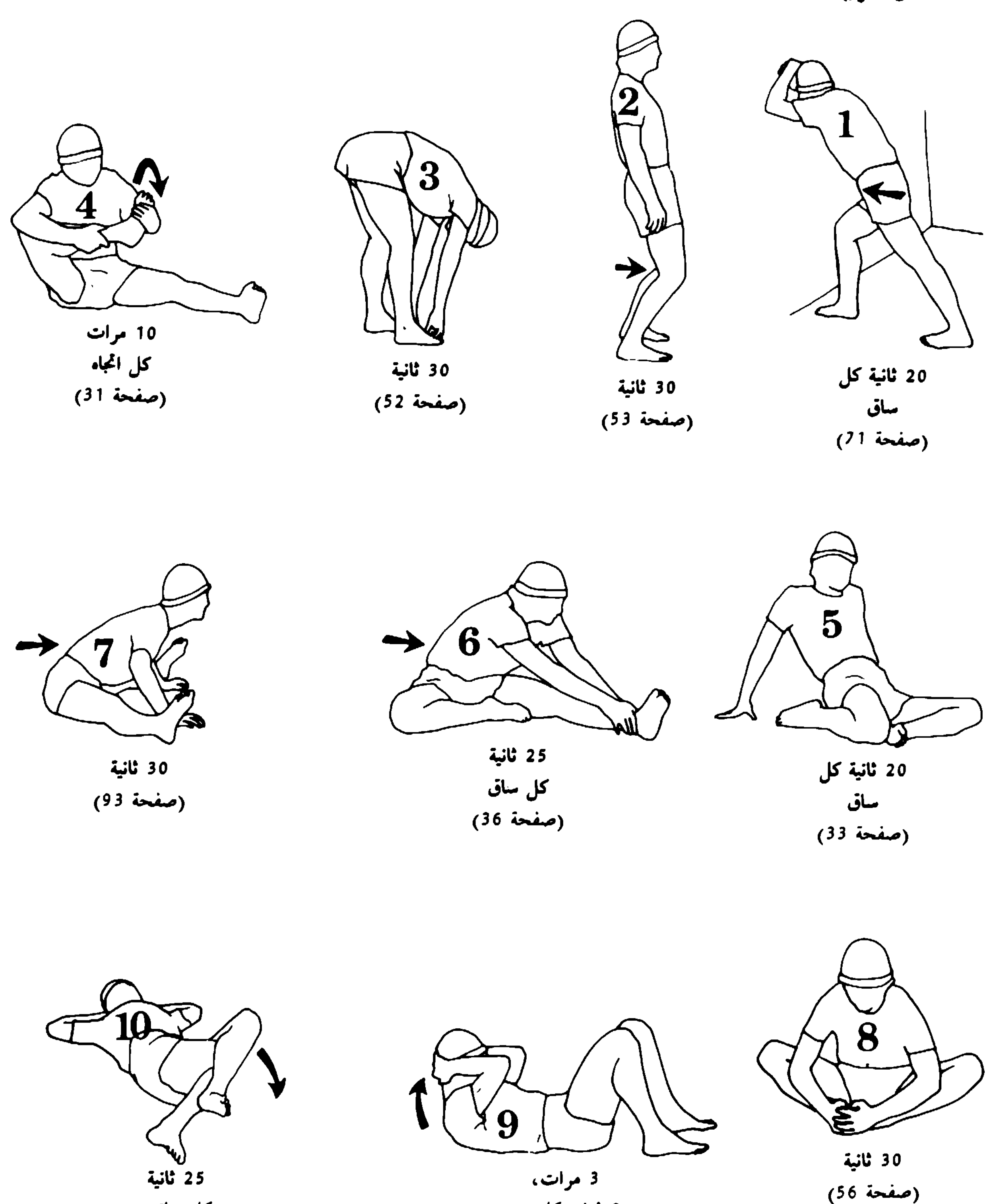
١٢ دقيقة تقريباً




13
20 ثانية
(صفحة 33)
12
5 ثواني
(صفحة 25)
11
25 ثانية
(صفحة 33)
15
كرر
11، 12، 13
14، على
الساق الأخرى
17
3 مرات،
5 ثواني كل
مرة (صفحة 25)
16
30 ثانية
(صفحة 93)
14
30 ثانية كل
ساق
(صفحة 36)
19
مرتان، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)
18
20 ثانية كل
جانب
(صفحة 24)
21
20 ثانية
(صفحة 40)
20
10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 40)

السكي (في السفوح)

١٠ دقائق تقريباً



11

مرتان، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)

12

10 ثواني كل
ساق
(صفحة 47)

13

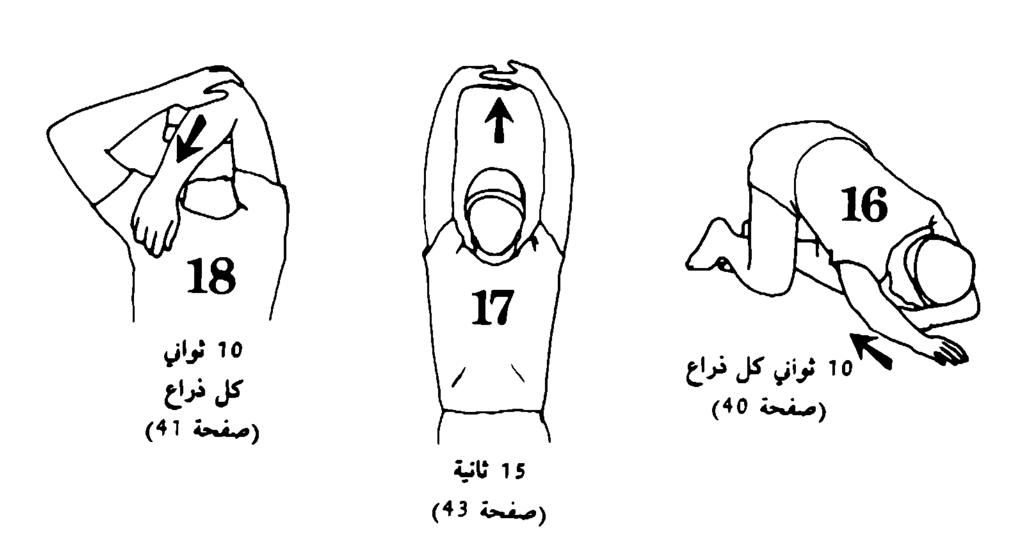
20 ثانية كل ساق
(صفحة 48)

14

20 ثانية
(صفحة 65)

15

20 ثانية
(صفحة 40)



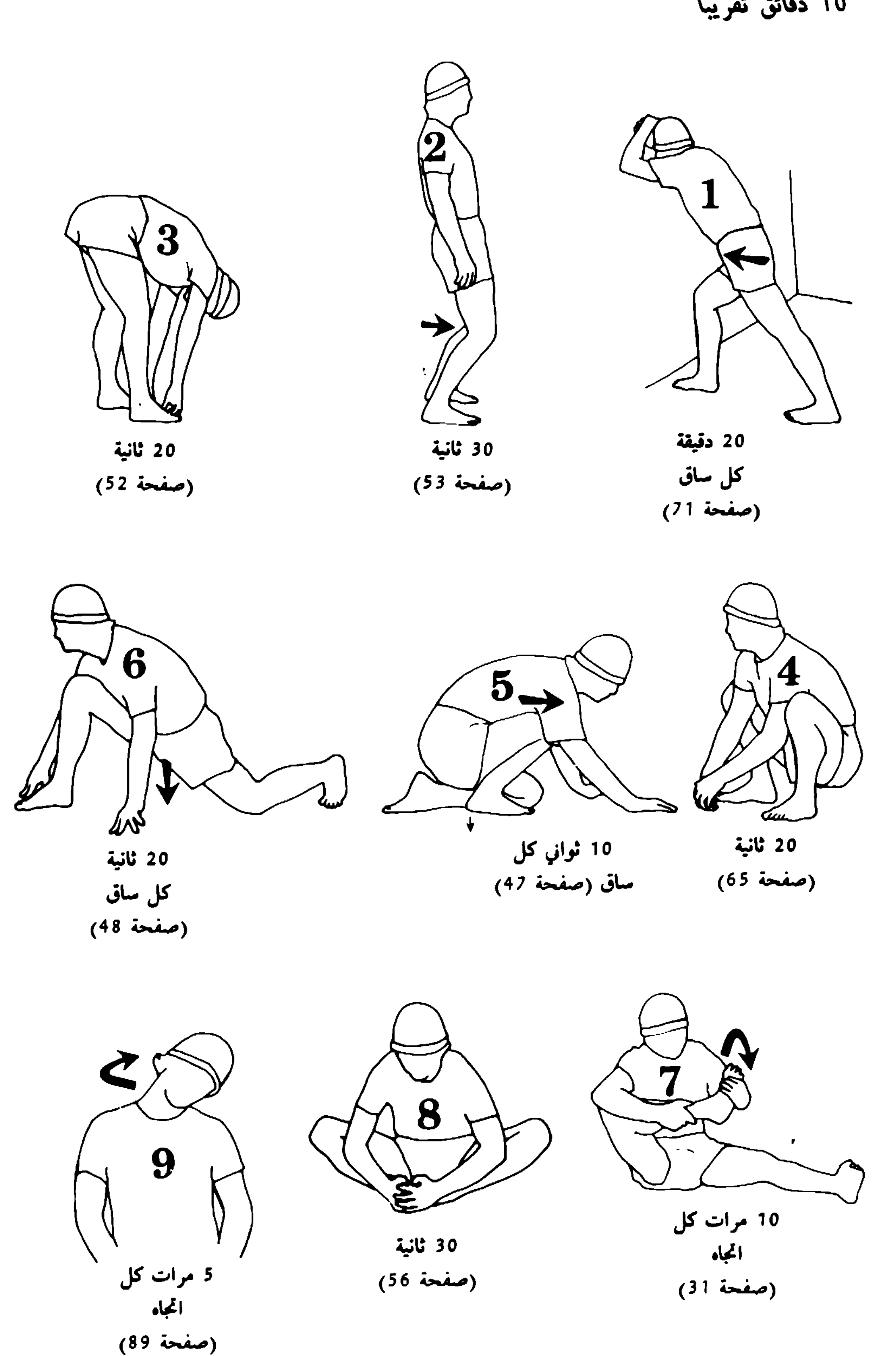
10 ثواني كل ذراع
(صفحة 40)

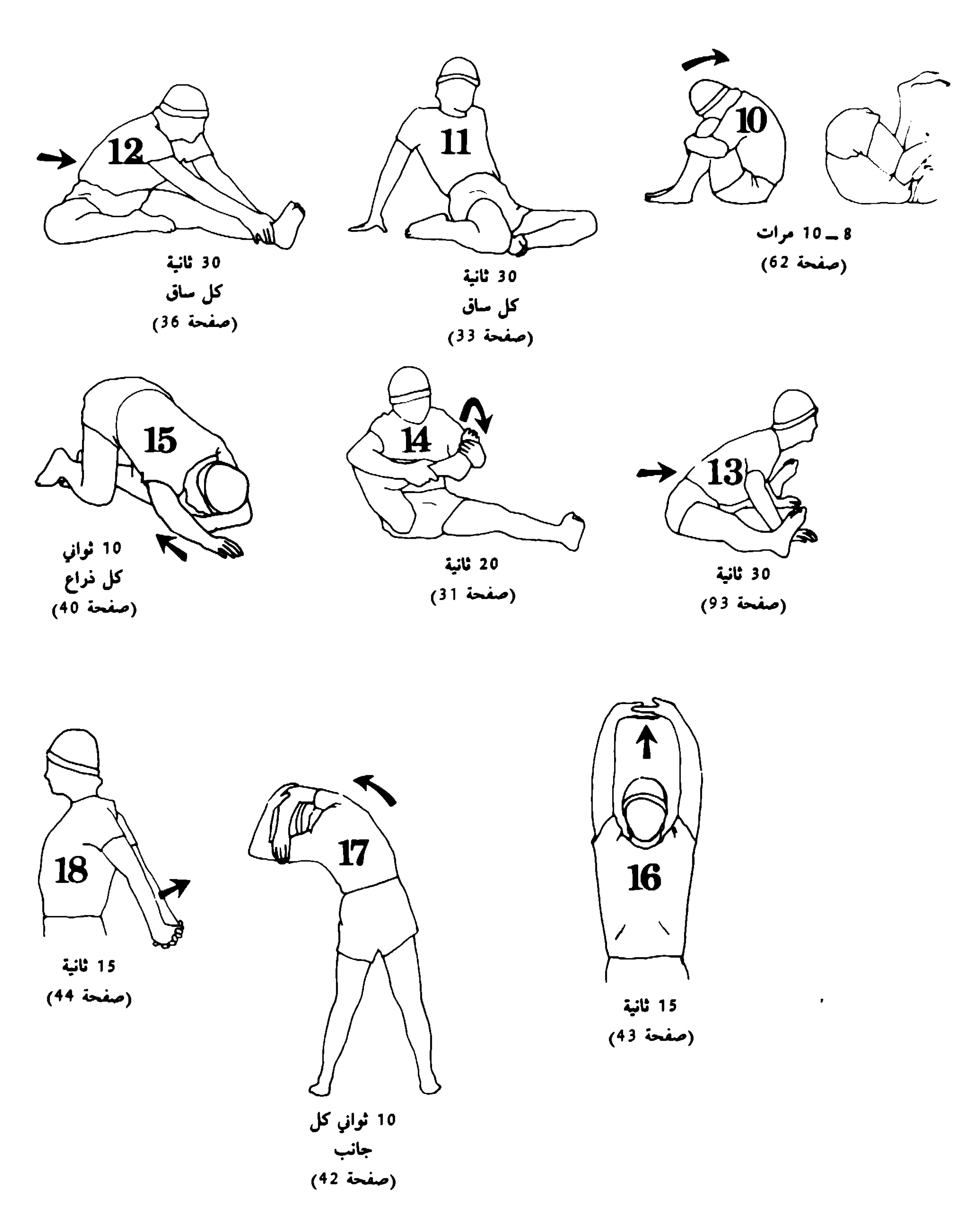
15 ثانية
(صفحة 43)

10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 41)

كرة القدم

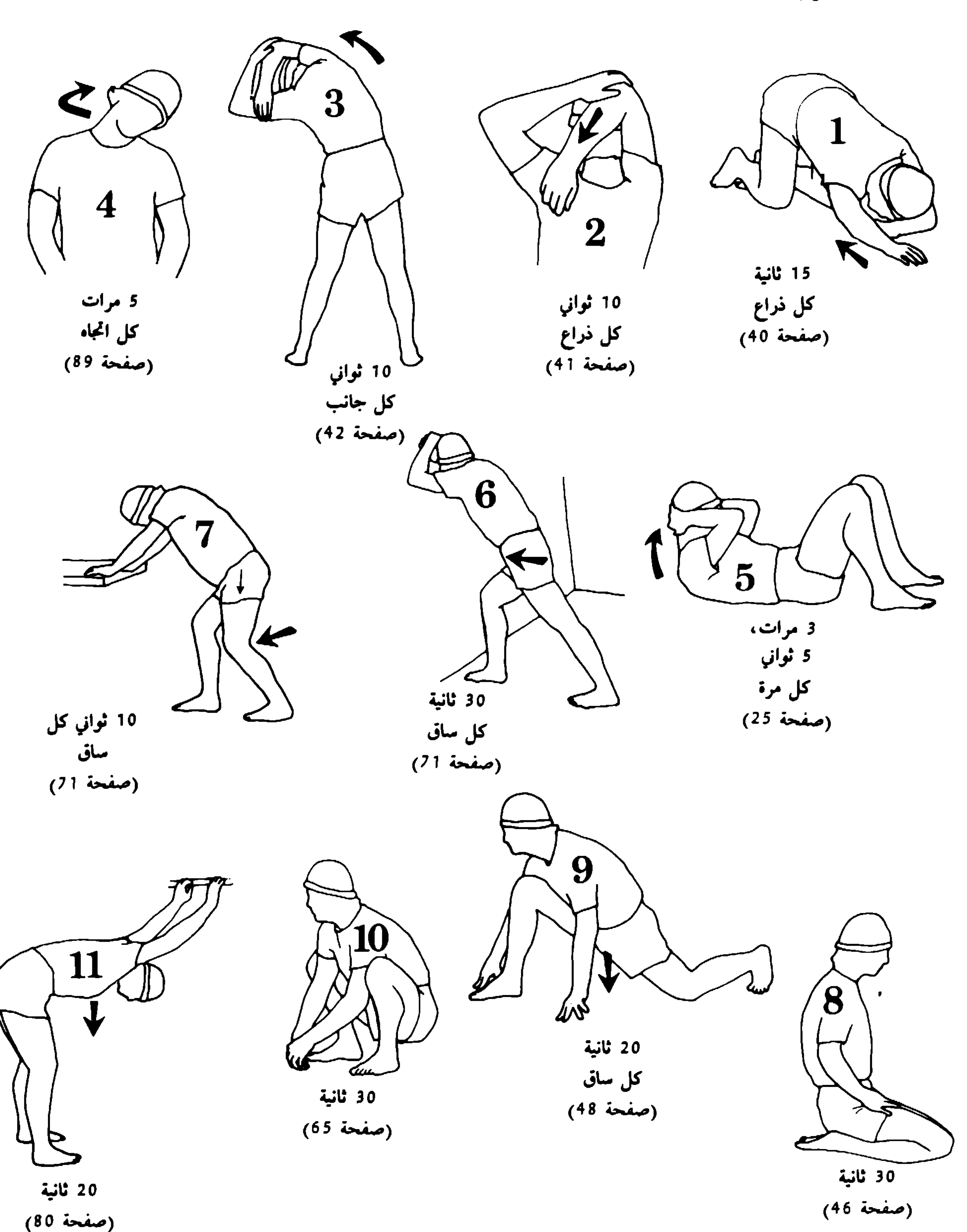
١٠ دقائق تقريباً




10
8 ــ 10 مرات
(صفحة 62)
11
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 33)
12
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 36)
13
30 ثانية
(صفحة 93)
14
20 ثانية
(صفحة 31)
15
10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 40)
16
15 ثانية
(صفحة 43)
17
10 ثواني كل
جانب
(صفحة 42)
18
15 ثانية
(صفحة 44)

السيرفينـج / رياضة الحسكة

١٠ دقائق تقريباً



السباحة / كرة الماء

١٠ دقائق تقريباً

1
10 ثواني
كل ذراع
(صفحة 81)

2
5 مرات
(صفحة 85)

3
20 ثانية
(صفحة 80)

4
30 ثانية
(صفحة 46)

5
10 ثواني
كل ساق
(صفحة 47)

6
25 ثانية
كل ساق
(صفحة 48)

7
30 ثانية
(صفحة 65)

8
20 ثانية
(صفحة 40)

9
15 ثانية
كل ذراع
(صفحة 40)

10
30 ثانية
(صفحة 56)

11
3 مرات،
5 ثواني كل
مرة (صفحة 25)

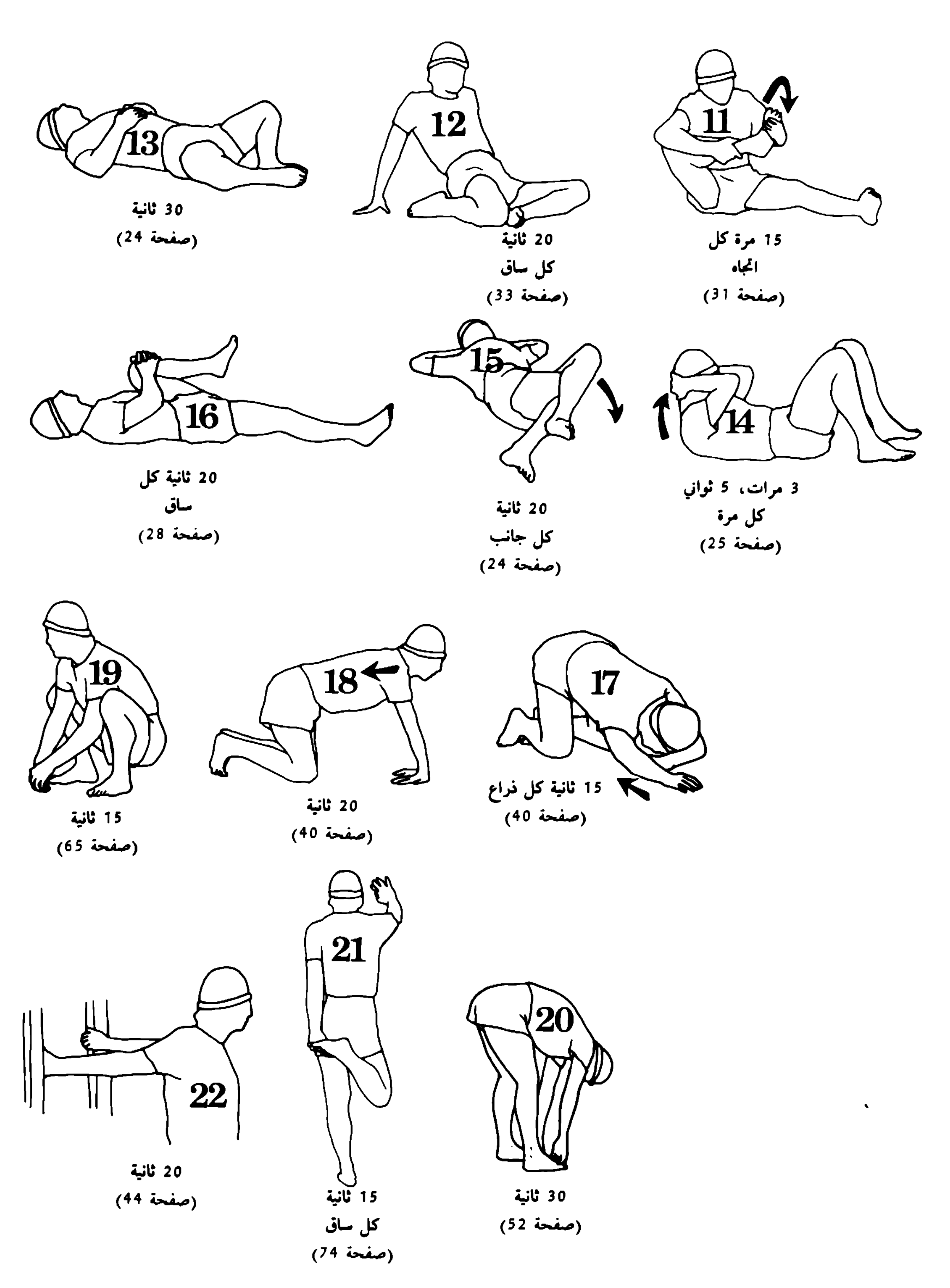
12
10 ثواني
كل جانب مرتين
(صفحة 26)

13
5 ثواني
كل اتجاه
(صفحة 28)

التنــس

١٢ دقيقة تقريباً





11
15 مرة كل
اتجاه
(صفحة 31)
12
20 ثانية
كل ساق
(صفحة 33)
13
30 ثانية
(صفحة 24)
14
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 25)
15
20 ثانية
كل جانب
(صفحة 24)
16
20 ثانية كل
ساق
(صفحة 28)
17
15 ثانية كل ذراع
(صفحة 40)
18
20 ثانية
(صفحة 40)
19
15 ثانية
(صفحة 65)
20
30 ثانية
(صفحة 52)
21
15 ثانية
كل ساق
(صفحة 74)
22
20 ثانية
(صفحة 44)

الكرة الطائرة

١٤ دقيقة تقريباً

1

25 ثانية كل ساق
(صفحة 71)

2

15 مرة كل اتجاه
(صفحة 31)

3

30 ثانية
(صفحة 56)

4

20 ثانية كل ساق
(صفحة 33)

5

30 ثانية كل ساق
(صفحة 36)

6

30 ثانية
(صفحة 93)

7

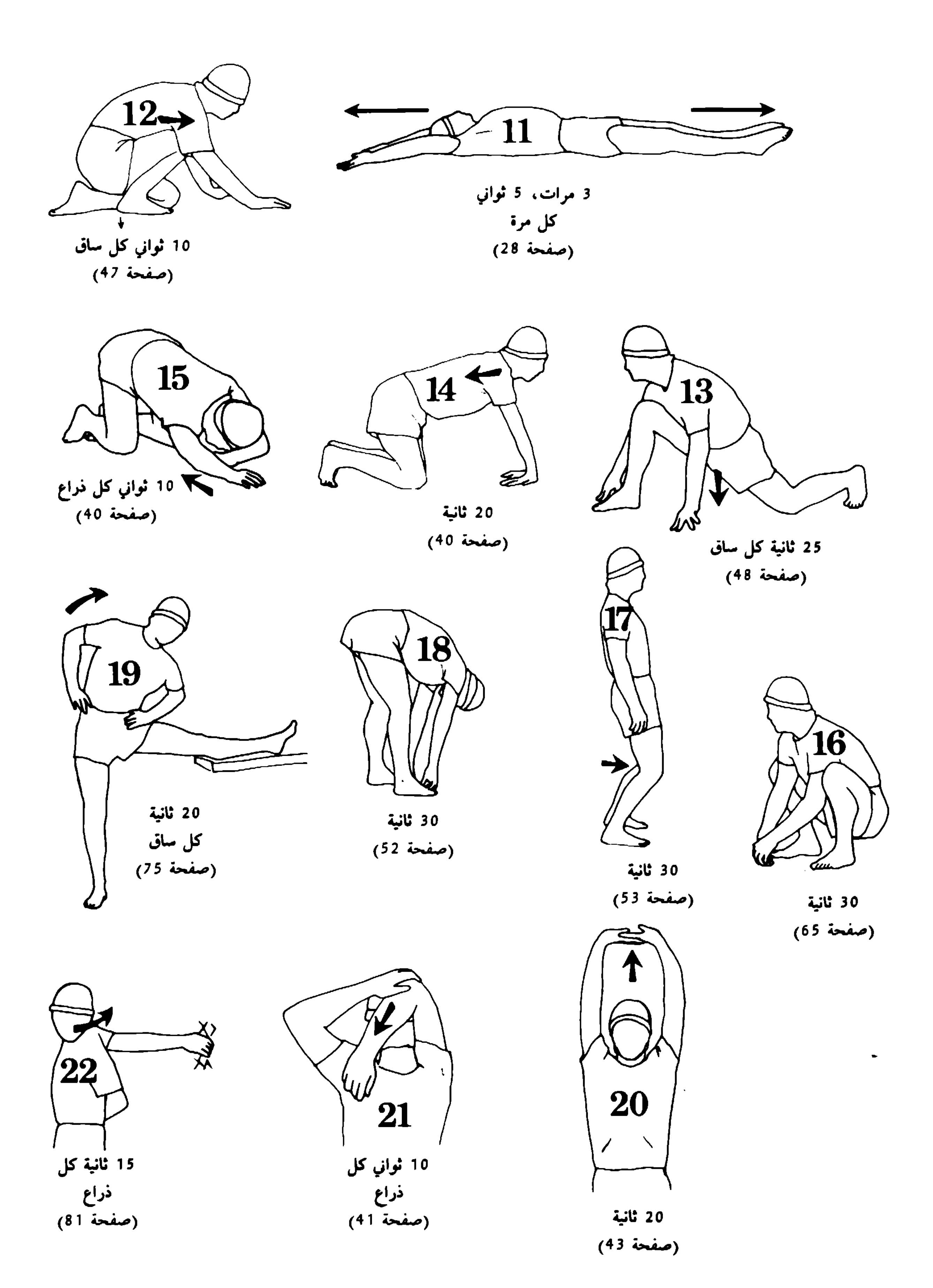
30 ثانية
(صفحة 24)



3 مرات، 5 ثواني كل مرة (صفحة 25)

30 ثانية كل جانب
(صفحة 24)

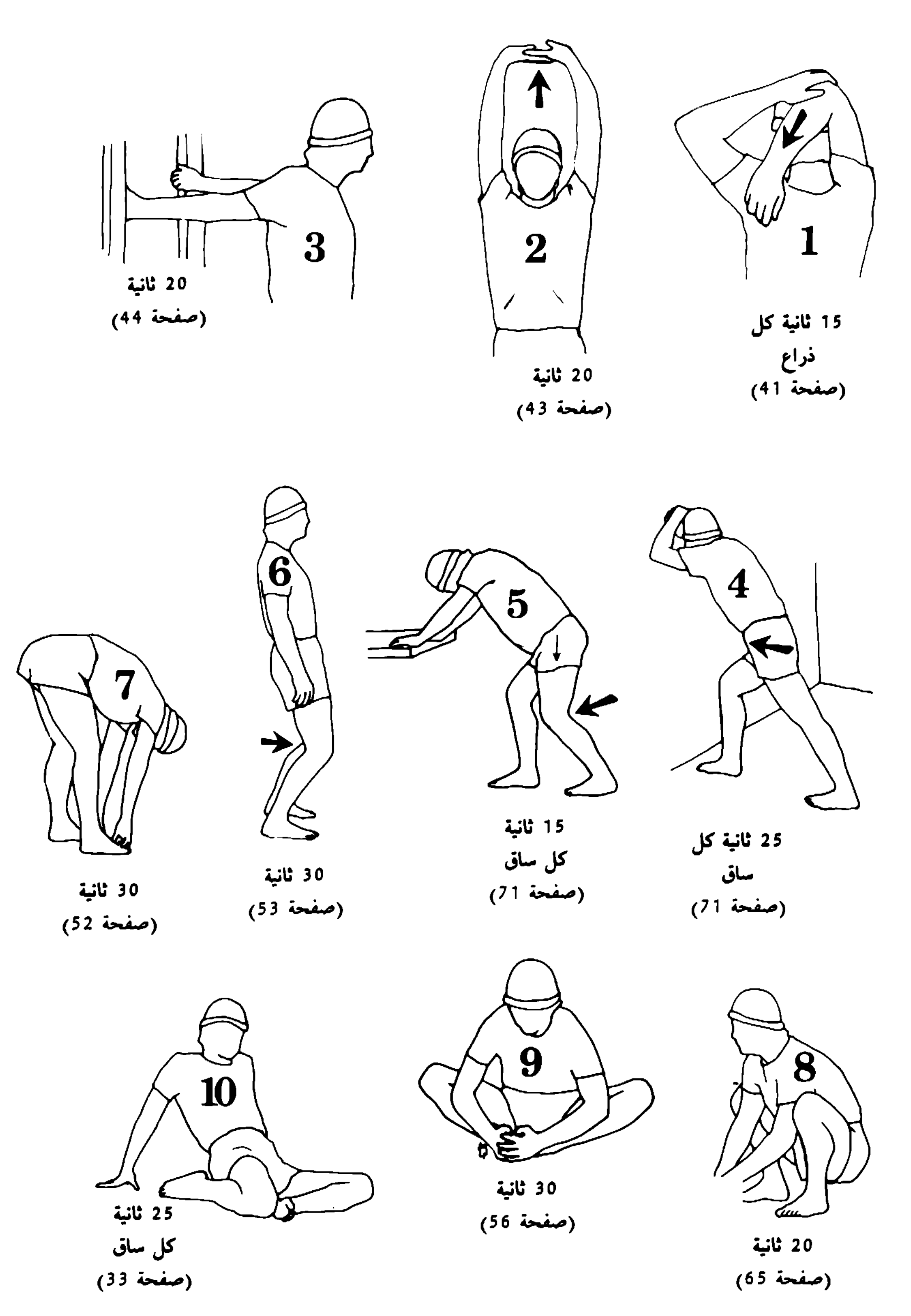
20 ثانية كل جانب
(صفحة 29)

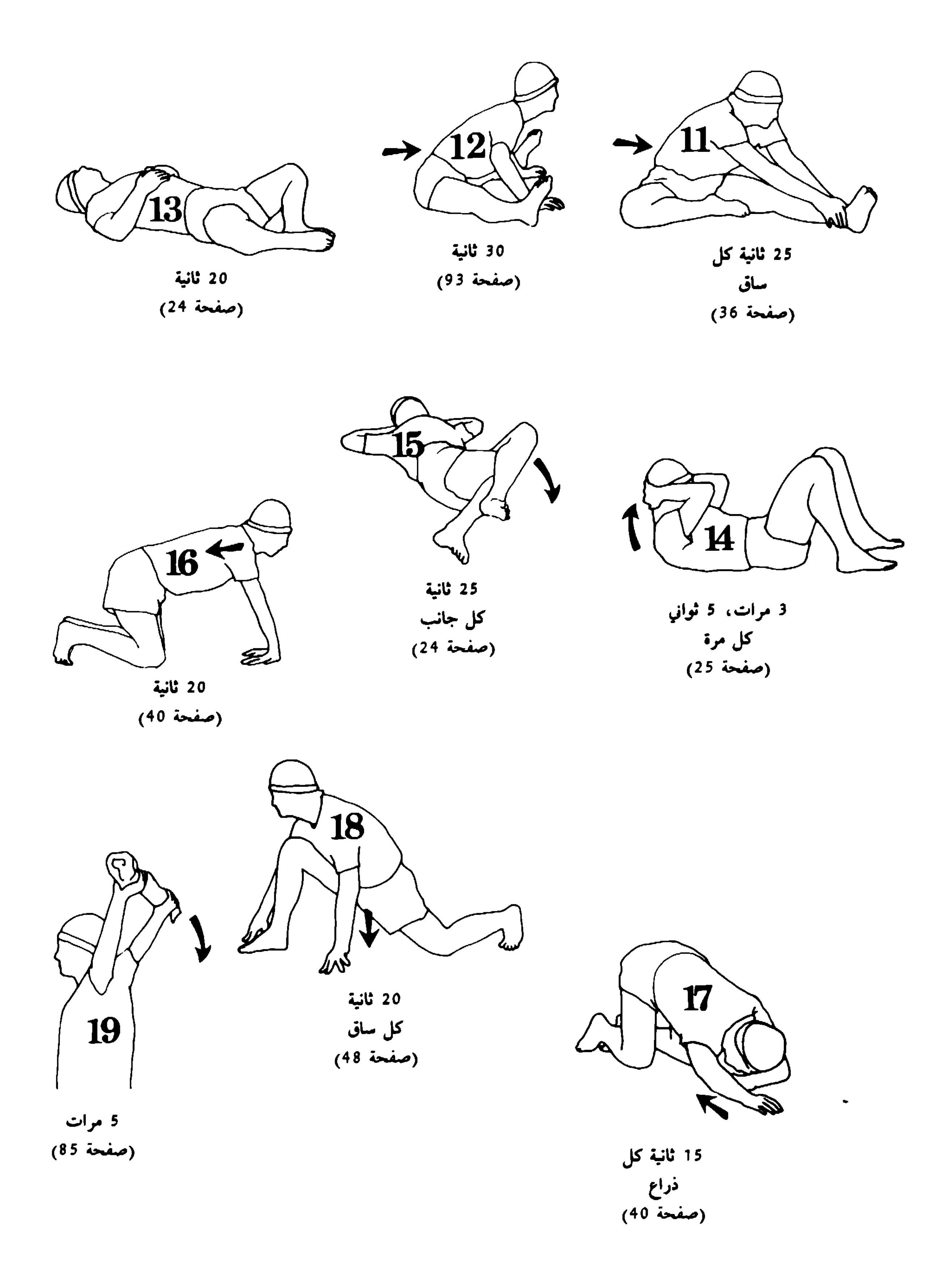


11
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 28)
12
10 ثواني كل ساق
(صفحة 47)
13
25 ثانية كل ساق
(صفحة 48)
14
20 ثانية
(صفحة 40)
15
10 ثواني كل ذراع
(صفحة 40)
16
30 ثانية
(صفحة 65)
17
30 ثانية
(صفحة 53)
18
30 ثانية
(صفحة 52)
19
20 ثانية
كل ساق
(صفحة 75)
20
20 ثانية
(صفحة 43)
21
10 ثواني كل
ذراع
(صفحة 41)
22
15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 81)

رفع الأثقال

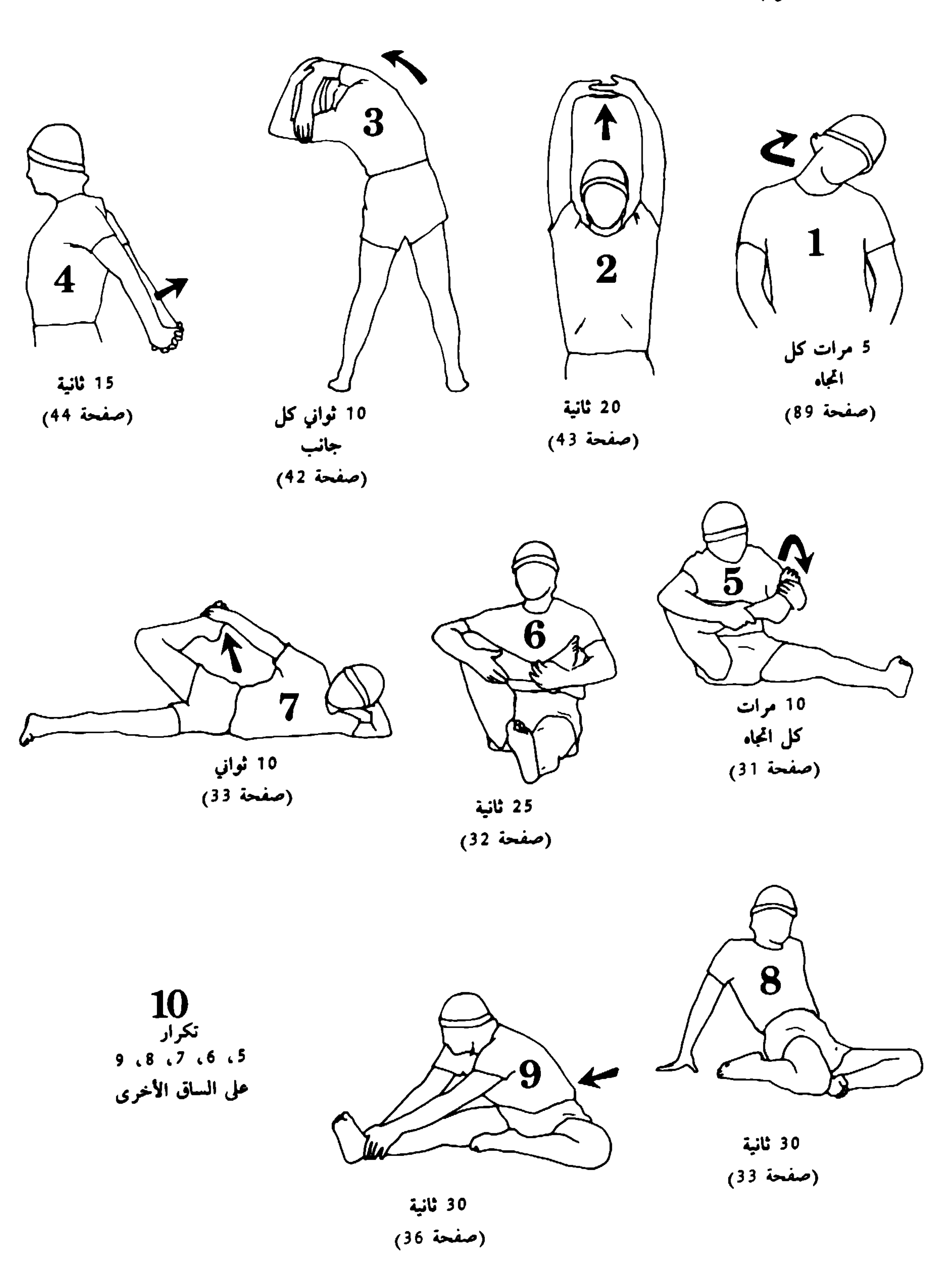
١٠ دقائق تقريباً

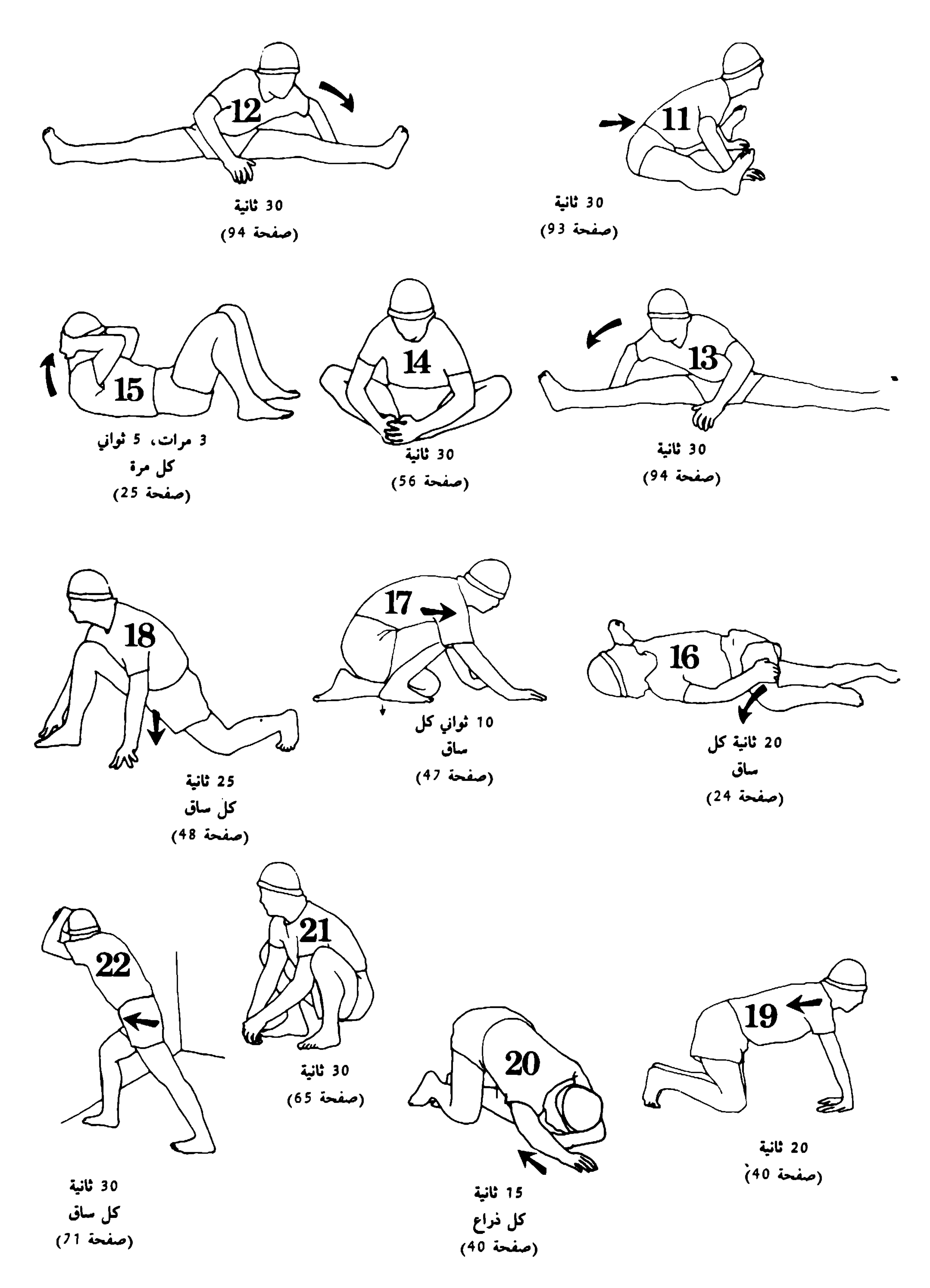



13
12
11
20 ثانية
(صفحة 24)
30 ثانية
(صفحة 93)
25 ثانية كل
ساق
(صفحة 36)
15
16
14
25 ثانية
كل جانب
(صفحة 24)
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 25)
20 ثانية
(صفحة 40)
18
19
17
20 ثانية
كل ساق
(صفحة 48)
5 مرات
(صفحة 85)
15 ثانية كل
ذراع
(صفحة 40)

المصارعة

12 دقيقة تقريباً




11
30 ثانية
(صفحة 93)
12
30 ثانية
(صفحة 94)
13
30 ثانية
(صفحة 94)
14
30 ثانية
(صفحة 56)
15
3 مرات، 5 ثواني
كل مرة
(صفحة 25)
16
20 ثانية كل
ساق
(صفحة 24)
17
10 ثواني كل
ساق
(صفحة 47)
18
25 ثانية
كل ساق
(صفحة 48)
19
20 ثانية
(صفحة 40)
20
15 ثانية
كل ذراع
(صفحة 40)
21
30 ثانية
(صفحة 65)
22
30 ثانية
كل ساق
(صفحة 71)

إرشادات إلى المعلمين والمدربين

كان تدريب التلاميذ الرياضيين يشدد دائمًا على الانضباط ويدفع باستمرار إلى حدود جديدة وبناء القوة والطاقة القصوى. كونك مدرّب أو معلّم يهمك أداء الفريق ككل، إنما الهدف الأكثر أهمية لديك هو تثقيف الأفراد الرياضيين تحت إشرافك.

إن أفضل طريقة لتعليم تمديد العضلات هي جعل نفسك المثال الذي يجب الاحتذاء به. فعندما تقوم أنت نفسك بهذا العمل وتتمتع به، فإنك تستطيع إيصال ما تقوم به بحماس إلى طلابك وتولد فيهم السلوك نفسه.

توجه الانتباه مؤخراً إلى تمديد العضلات كطريقة لتجنب الإصابات، إنما في هذا المجال أيضاً كان هنالك اهتمام كبير بوجوب الوصول إلى المرونة القصوى. إن تمديد العضلات عمل فردي بالكامل. علّم طلابك أن تمديد العضلات ليس مسابقة. يجب أن لا يكون هنالك أية مقارنة بين الطلاب إذ أن كل واحد منهم يختلف عن الآخر. يجب أن تركز على الشعور بتمدد العضلات وليس على الحدود التي يمكن أن يصل إليها كل واحد منهم. فالتشديد على المرونة في بادىء الأمر لن يؤدي إلا إلى تمديد العضلات أكثر من اللازم وإلى ممارسة سلبية للتمارين وحتى إلى حصول إصابات. فإذا لاحظت أن أحدهم يعاني من انشداد عضلاته أو قلة مرونته لا تعزله أو تضعفه؛ اشرح له التمديد بالطريقة الصحيحة بعيداً عن الفريق.

كمعلم أو مدرب أو مرشد، شدد على أنه يجب القيام بتمديد العضلات بعناية ومنطق عام. إذ يجب أن لا تضع مواصفات قياسية أو قواعد محددة ولا تدفع طلابك إلى أبعد من حدود استطاعتهم أو تجبرهم أو تجهدهم لإعطاء المزيد. فإنهم قريباً سيشعرون بجودة ما يفعلون وسيتحسن أداؤهم طبيعياً ويتمتعون به.

من المهم جداً أن يعرف الناس أن كل واحد منهم هو فرد له مميزات خاصة يجب أن لا يقارن بالآخرين وله قدرة معينة. خلاصة الأمر أن كل ما يجب أن نفعله جميعاً هو أفضل ما باستطاعتنا وليس أكثر من ذلك.

إن أفضل هدية يمكن أن تعطيها لطلابك هي تحضيرهم للمستقبل. علّمهم قيمة التمرين المنتظم وقيمة تمديد العضلات يومياً وقيمة الحساسية للأكل. شدد لهم على أن كل منا يمكن أن يصلح لهذا العمل بغض النظر عن قوته وقدرته الرياضية. ولّد في طلابك حماساً للحركة والصحة يبقى لمدى الحياة.

تمارين لتنمية القوة

من المهم جداً أن تحافظ على قوتك طيلة العمر. إن تمارين تنمية القوة المبينة في الصفحات التالية ستساعدك على تنمية قوتك والمحافظة عليها. لا يشمل الأمر أية أثقال للرفع. ترتكز هذه التمارين على اكتساب القوة والاحتمال عبر التكرار والانتظام.

بعض هذه التمارين تنجز باستعمال ثقل الجسم بأكمله. إن استعمال ثقلك ليس بالأمر السهل، لذلك يجب أن تكون صبوراً وتزيد عدد المجموعات والتكرارات عندما تشعر أنك أصبحت أقوى. لا يمكن أن تصبح أقوى في يوم واحد، لذلك لا تحاول أن تنجز ذلك. كن متدرجاً وثابتاً، إذ أنه لا يوجد طريقة أخرى للتقدم والاستمتاع بما تقوم به. وعندما تقوم بهذه التمارين بانتظام فإنك ستبني طبيعياً أساسات جيدة للياقة بدنية.

يتضمن هذا القسم من الكتاب تمارين للصدر والذراعين والعضلات البطنية وللكواحل وأسفل الساقين (تمارين الكواحل وأسفل الساقين هذه لزيادة الكفاية في الركض والقفز ولتجنب الإصابات في منطقة الكواحل). كما ويتضمن هذا القسم وصف تمرين على الدرج (السلم) جيد جداً كمكمّل للتنمية الإجمالية لقوة الساق والركبة.

إن تمارين التنمية هذه جيدة إن كنت تمارس نشاط بدني، وهي مهمة جداً إذا كنت بدأت لتوك بالتمارين أو كنت قد توقفت لفترة طويلة عن النشاط البدني. إذا لم تقم بأي نشاط بدني مؤخراً، فمن المحتمل أن تكون عضلاتك قد أصبحت صغيرة وضعيفة (هزيلة). هذه التمارين بالاقتران مع تمديد العضلات بانتظام ستساعدك كثيراً على استعادة قوة العضلات والقدرة على استعمالها بعد أن كانت ضعيفة وهزيلة.

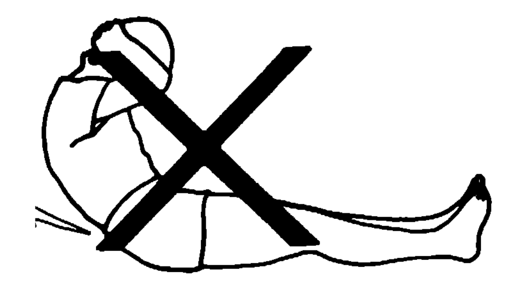
إذا كنت مبتدئاً، أقترح عليك البدء بتقوية أسفل ساقيك والكواحل كدعامة أساسية للجسم بأكمله. يجب تقوية الصدر والذراعين بالتدريج عبر القيام بتمارين «البوش أب» (التأرجح صعوداً ونزولاً) للركبة. إن عضلاتك البطنية هي أهم عضلات الجسم على الأرجح، ولكنها غالباً هي آخر ما يبنى من بين العضلات الأخرى. تعلّم كيف تقوي عضلاتك البطنية وذلك عبر القيام بهذه التمارين يومياً. إن أصابعك ويديك ومعصميك وراحتي ذراعيك يمكن تنميتها بعصر كرة.

كافة هذه التمارين تساعد على تقوية المفاصل اللازمة للتحرك بحرية وسهولة. كمّل نشاطك البدني سواء كان الركض، ركوب الدراجات، السباحة، التنس، السكواتش، كرة السلة أو أية رياضة أخرى بتمارين التنمية هذه.

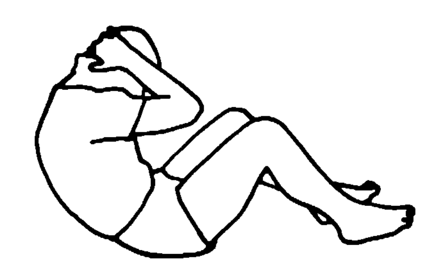
تمارين العضلات البطنية

العضلات البطنية هي مركز قوة الجسم. فهي مهمة للقدرة على التحمل. وهي تساعد في المحافظة على خلو الظهر من الألم والتحرك بشكل صحيح، وتساعد أيضاً على إزالة الفقد الحاصل عادة أثناء التنفس المنتظم والوقوف باستقامة. لا يشعر إلا القليل منا بالطاقة الكامنة في العضلات البطنية القوية.

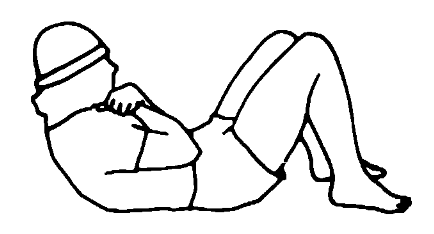
تعتبر عادة تمارين الجلوس «سيت أب» التمارين الأفضل للعضلات البطنية. لكن تمارين الجلوس لا توفر إلا القليل ويمكنها أن تتسبب بإجهاد كبير. لهذا السبب لا يفضل العديد من الناس هذه التمارين.



تصبح مع الوقت وضعية الساقين المستقيمتين في تمارين الجلوس خطرة جداً على أسفل الظهر. إذ أن عضلاتك البطنية يمكن أن ترفع جسمك عن الأرض مقدار 30 درجة، ولرفع الجسم أكثر من ذلك تتحفز العضلات الأولية للقسم المرن من الورك الموصولة بأسفل الظهر، مما يسبّب إجهاداً بالغاً على أسفل الظهر.

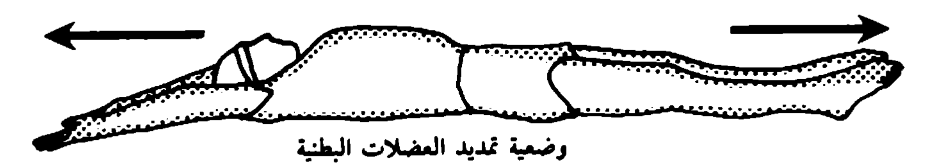


إن طي الركبتين يزيل الكثير من الجهاد المسلط على أسفل الظهر. لذلك فإن تمرين الجلوس في وضعية الركبتين المطويتين جيد طالما تقوم بكل جلسة بسهولة وتركز تفكيرك على العضلات البطنية. توخَّ العناية أثناء هذا التمرين لأن الناس يقومون في العادة بكثير من التكرار وعندما يتعبون يتحركون صعوداً ونزولاً بسرعة مما يجهد أسفل الظهر.



إن تمرين التنمية الذي أقترحه لتقوية العضلات البطنية من دون إجهاد أسفل الظهر هو تمرين «لف البطن». هنا يجب رفع (إحناء) أعلى الظهر إلى الأمام 30 درجة على الأكثر وإبقاء أسفل الظهر مسطحاً.

فيما يلي ثلاثة تمارين وتنويع واحد لتمرين أعلى وأسفل وجانبي عضلاتك البطنية. إذا أصبحت هذه العضلات مشدودة أثناء القيام بهذه التمارين، ما عليك إلا الاسترخاء ومدّ ساقيك، ضع يديك فوق رأسك ومدّ كل من ساقيك وذراعيك باتجاهين متعاكسين في تمديد يمكنك التحكم به. حافظ على هذه الوضعية لفترة 5 ـ 8 ثواني. يجب أن تمدد هذه الوضعية العضلات البطنية وتزيل أي انشداد يمكن أن يظهر.



وضعية تمديد العضلات البطنية

لف العضلات البطنية (لف البطن)



الشكل (1 أ) الشكل (1 ب) الشكل (1 ج)

إبدأ على ظهرك وركبتاك مطويتين وقدماك مبسوطتين على الأرض ويداك موضوعتين على صدرك (الشكل 1 أ). إحن ظهرك رافعاً مجرفتي كتفيك عن الأرض 30 درجة تقريباً (الشكل 1 ب) ثم أنزل ظهرك مجدداً إلى الأرض (الشكل 1 ج). لا تأرجح رأسك إلى أعلى وإلى أسفل لأن ذلك يجهد العنق. إبق رأسك في وضعية ثابتة. ركّز تفكيرك على عضلاتك البطنية (منطقة الأوعية المشبوكة)، محنياً أعلى جسمك إلى الأمام وذقنك قريبة من صدرك (الشكل 1 ب). عندما تكون في طور إنزال أو بسط أعلى جسمك يجب أن لا تلمس مؤخرة رأسك الأرض لأن ذقنك قريبة من صدرك (الشكل 1 ج).

نفّذ عملية اللف بسرعة متوسطة، حاول 5 إلى 10. ركّز على العضلات الموجودة قيد الاستعمال وعلى تنمية تناغم (ائتلاف) الجسم.

لف البطن في وضعية الكوع والركبة

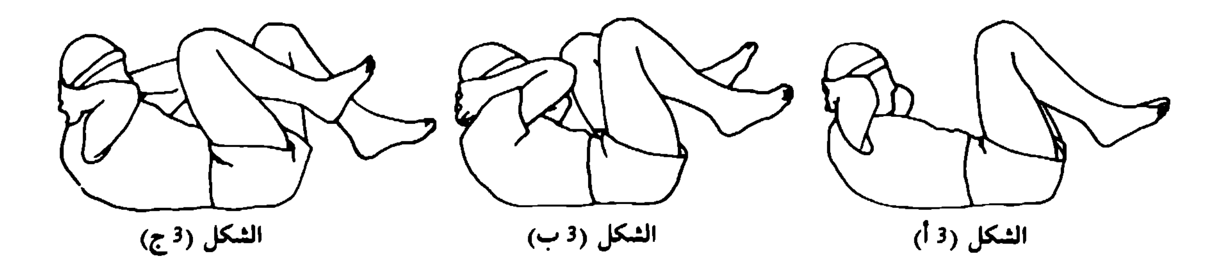


الشكل (2 أ) الشكل (2 ب) الشكل (2 ج)

ينجز هذا التمرين من وضعية البداية نفسها المستعملة في تمرين «لف البطن» الموصوف أعلاه، إنما توضع أصابع اليدين المشبوكة وراء الرأس على مستوى الأذنين تقريباً وتُرْفع القدمان عن الأرض. باستعمال العضلات البطنية حافظ على أعلى جسمك مرفوعاً عن الأرض مقدار 30 درجة (الشكل 2 أ). انقل الآن، كوعيك إلى الأمام ملامساً فوق الركبتين مقدار بوصة إلى بوصتين (الشكل 2 ب). فك التفاف بطنك كما في (الشكل 2 ج)، ثم ارفع كوعيك وركبتيك مجدداً كما في (الشكل 2 ب). يجب أن يكون أسفل ظهرك مبسوطاً دائماً أثناء تمارين العضلات البطنية هذه.

أنجز هذا التمرين على سرعة متوسطة لتنمية التناغم والقوة. نفذ حوالي 10 مرات. يمرّن هذا عضلاتك البطنية السفلى والعليا في الوقت نفسه.

التمرين التناوبي للف البطن
في وضعية الكوع والركبة

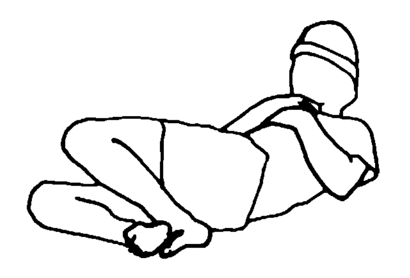


الشكل (3 ج) — الشكل (3 ب) — الشكل (3 أ)

وضعية البداية هي وضعية لف البطن السابقة نفسها. ارفـع مجرفتي كتفيك عن الأرض (الشكل 3 أ) وبالتناوب المس ركبتيك اليسرى بكوعك الأيمن (الشكل 3 ب) ثم ركبتك اليمنى بكوعك الأيسر(الشكل 3 ج). يعد ذلك على أنه مرة واحدة. إبق أعلى جسمك في وضعية مرنة أثناء هذا التمرين. إن اتجاه حركة الركبة يجب أن يكون إلى الأمام وإلى الخلف كما في ركوب الدراجة (إنما يجب أن يكون مدى الحركة أقل). من أجل التمكن من لمس الركبة بالكوع المقابل يجب أن يستدير أعلى جسمك قليلاً من جانب إلى الآخر، إنما لا تدع ركبتيك تقطعان خط وسط جسمك. إرخ كاحليك وأنت تقوم بتمريني اللف الأخيرين هذين. اعمل على تنميةُ التناغم وأنت تتمرن. لاحظ بماذا تشعر بعد تكرار عشر مرات.

أقترح عليك تنمية عضلاتك البطنية العليا بالتركيز مبدئياً على تمرين لف البطن الأول، ثم وبـبطء انتقل إلى النوعين الأخرين والتنويـع الموصوف أدناه. اعمل على تنمية التناغم والقوة والتنسيق. يتطلب التمرينان الأخيران قوة وتنسيق أكثر من التمرين الأول. إبدأ تنفيذ هذين التمرينين لفترة 3 ـ 5 دقائق، منتقلاً من تمرين إلى آخر. إن العضلات البطنية القوية مهمة جداً للصحة.

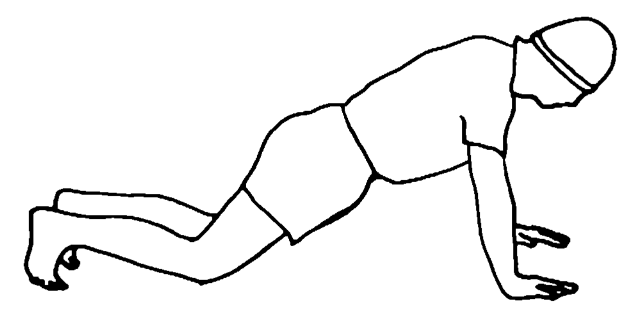
تنويـع من تمرين لف البطن



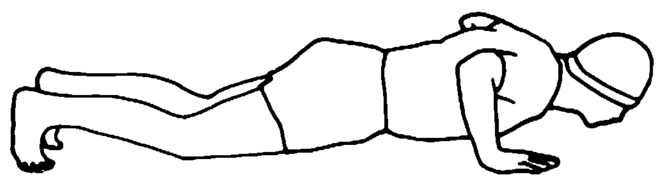
إطو ركبتيك وضعهما على الجانب الأيمن كما في الشكل أعلاه. ادفـع أعلى جسمك إلى الأمام مركزاً تفكيرك على توجيه ذقنك مباشرة نحو أعلى وركك الأيسر. ركِّز على عملية اللف مستعملاً عضلاتك البطنية في الجهة اليسرى. تأكد من إبقاء ذقنك قريبة من صدرك. لا تُحرك رأسك إلى أعلى وإلى أسفل أثناء هذا التمرين. هذا التمرين هو في الحقيقة أصعب مما يبدو. حاول تكرار 5 ـ 10 مرات على كل جانب.

تمارين الذراعين والصدر

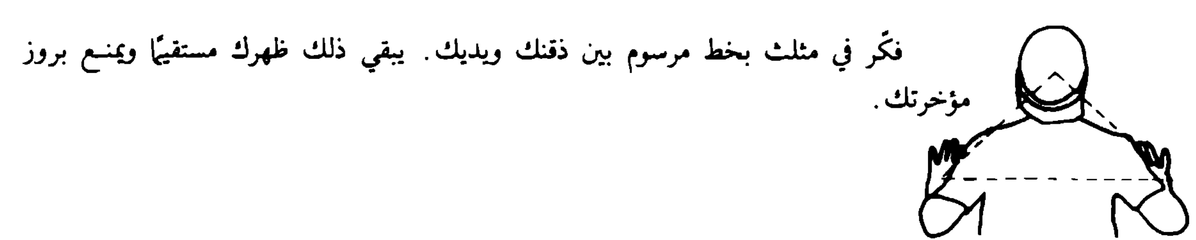
إن تمارين «البوش أب» للركبة جيدة لتنمية أعلى الجسم والمحافظة على تناغم العضلات. يمكن القيام بهذه التمارين بطرق مختلفة لتمرين أجزاء مختلفة من الذراعين وأعلى الجسم من دون تسليط إجهاد على أسفل الظهر.



إبدأ على يديك وركبتيك. ضع يديك على خطين متوازيين بعيدتين عن بعضهما مقدار عرض الكتف. كلما كانت يداك بعيدتين عن بعضهما كلما مرّنت صدرك (العضلات الصدرية) أكثر.

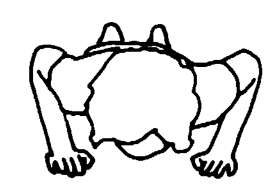


أنزل جسمك باستقامة إلى أسفل حتى تكاد تلمس الأرض بصدرك، ثم إرفع جسمك باستقامة مجدداً إلى أعلى، إلى وضعية البداية (الرسم الأول أعلاه).

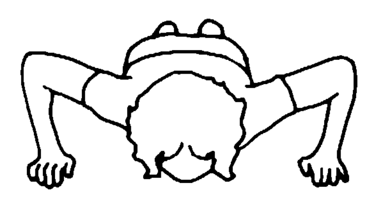


فكّر في مثلث بخط مرسوم بين ذقنك ويديك. يبقي ذلك ظهرك مستقيًا ويمنع بروز مؤخرتك.

لتنمية الجهة الخلفية من أعلى الذراع (العضلات الثلاثية الرؤوس)، ضع يديك على الأرض بعيدتين عن بعضهما مقدار عرض الكتف، وإبق كوعيك قريبين من جسمك. لا تدع كوعيك يخرجان بعيداً بل إبقهما مباشرة فوق يديك ومباشرة على جانب أعلى جسمك. هذا التمرين هو تمرين عزل للعضلات الثلاثية الرؤوس.



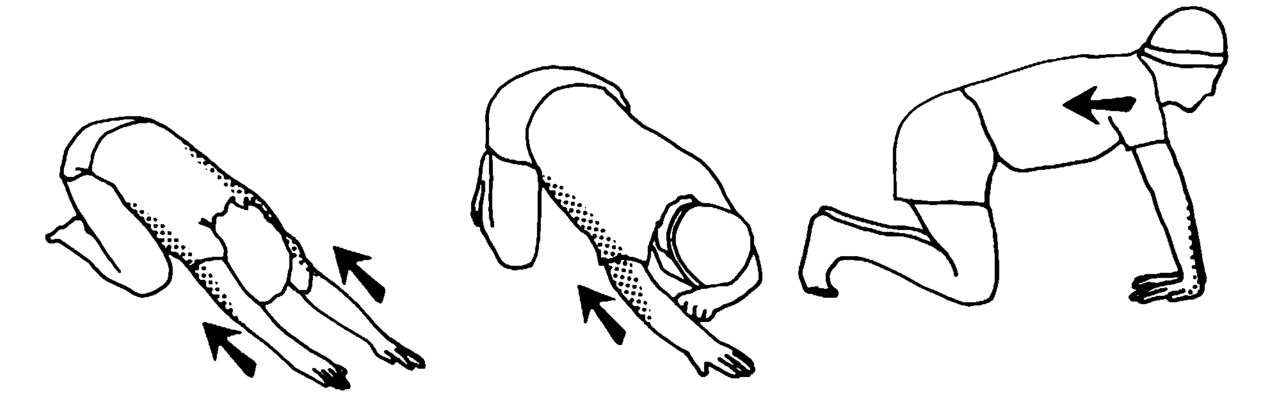
لتنمية العضلات الثلاثية الرؤوس



لتنمية العضلات الصدرية

تنويع: نفّذ تمرين «البوش أب» على رؤوس الأصابع.

بعد القيام بتمرين «البوش أب» فإن تمديد العضلات في أي من هذه الوضعيات سيولد لديك شعور جيد.



إن تمرين «البوش أب» للركبة جيد جداً للنساء والرجال معاً. عند القيام بهذه التمارين بشكلها الصحيح وبتكرار كافٍ فإنها جيدة جداً لتنمية الصدر والذراعين. فهي تساعد النساء على المحافظة على خط الصدر وتجنب انشداد العضلات وتحسين تناغم العضلات.

«بوش أب» للركبة مقترح للمبتدئين: انجز 15 بوش أب ثم مدد عضلاتك لفترة 15 ثانية، ثم 10 «بوش أب» و15 ثانية من تمديد العضلات وأخيراً 5 «بوش أب» ثم إنهاء العمل بتمديد عضلات الكتفين والذراعين والصدر. استعمل التمددين السابقين بين مجموعات مجموعات «البوش أب».

لتمرين متقدم أكثر، ابدأ بإنجاز 35 «بوش أب» ثم 5 «بوش أب» أقل في كل مرة حتى تصل إلى 5 «بوش أب» وتنهي التمرين.

تمارين الكواحل وأصابع القدمين وأسفل الساقين

معظم تمارين تنمية القوة تكون عادة لأجزاء الجسم فوق الركبتين. القلة من الناس يركزون اهتمامهم على تنمية أصابع القدمين والكواحل وأسفل الساقين.

للضرورة، قسمت سلسلة من تمارين الكواحل للمساعدة في حالة إعادة تأهيل الرياضيين المصابين. ومن خلال خبرتي في هذه التمارين وجدت أنها لم تساعد في الشفاء من إصابات الكواحل فقط إنما يمكن أن تنفّذ بانتظام لتجنب الإصابات وللمحافظة على القوة والتنسيق في أسفل الساقين والكواحل.

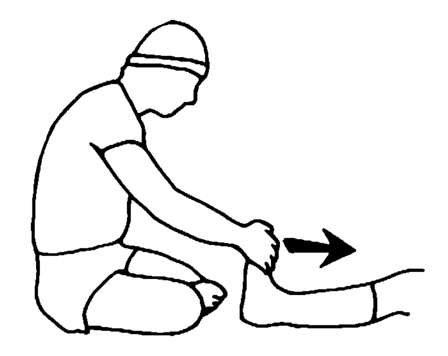
تساعد التمارين التالية على تنمية القوة في أوتار المأبض والعضلات وعلى تنمية الطاقة في أصابع القدمين والكواحل وأسفل الساقين. ويمكن القيام بها في أي مكان، كل ما تحتاجه شخص آخر للمساعدة.

يمكن لهذه التمارين أن تساعد عدد كبير من المسنين، الذين بحاجة أن تكون هذه الأجزاء من أجسامهم قوية للاستعمال اليومي. فهي ممتازة لذوي الكواحل الضعيفة أو للذين يودون أن ينموا القوة في أسفل الساقين من أجل مهارات معينة. ويجب استعمال هذه التمارين أيضاً للمساعدة في تجنب تضخم قضية الساق أو التخفيف من فرص حدوث ذلك. جرّب هذه التمارين لبضعة أسابيع لترى ما إذا أحدثت هذه التمارين أي فرق بما تشعر به في ساقيك.

المرحلة الأولى: مد الكاحل وعضلة ليّ القدم الظهرية (العضلة القابضة):



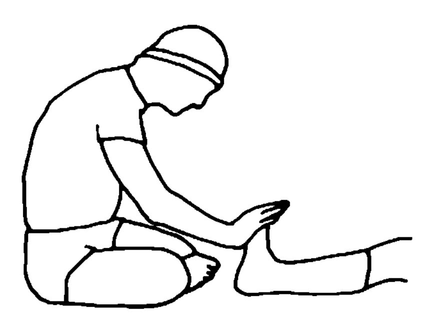
اجعل شريكك يضع راحة يده اليمنى عبر أصابع قدمك اليمنى وعلى أعلى هذه القدم. يجب عليه أن يوفر مقاومة متوسطة بحيث يسمح لمدى كامل من التحرك لكاحلك.



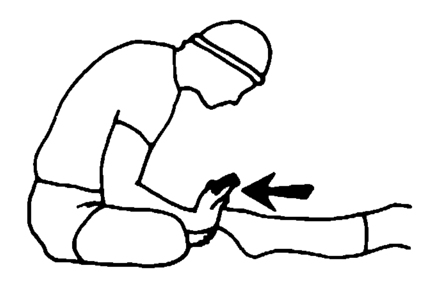
مدّ كاحلك بسرعة متوسطة وبتناغم مقابل المقاومة. بمحاولة جلب أصابع قدمك نحو قصبة الساق (وعضلة ليّ القدم الظهرية) فإنك تمرّن مقدم أسفل الساق.

في البداية كرر 20 ـ 25 مرة. يجب على شريكك أن يعد لك هذه المرات بصمت، بحيث تركز أنت على مدّ كاحلك وعضلة لي القدم.

المرحلة الثانية: إرخاء الكاحل ومدّ القدم



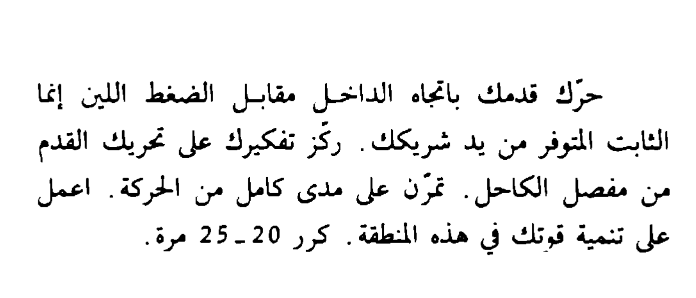
بعد ذلك اجعل شريكك يضع راحة يده اليمنى على كرة وأصابع قدمك اليسرى بحيث يكون اصبع الإبهام واصبع السبابة على جانب اصبع قدمك الكبير مباشرة. مجدداً يجب أن يسمح شريكك لك بمجال كامل للحركة، إنما يوفر في الوقت نفسه مقاومة كافية لجعلك تركز على ما تفعل. يجب عليه أن يشجعك على استعمال أصابع القدم لدفع قدمك إلى يده.



اعمل على إرخاء أصابع قدمك بعد كل تكرار للقوة والطاقة. كرر 20 ـ 25 مرة. بعد كل حركة إلى الأمام دع كاحلك وقدمك في حالة استرخاء بينما يقوم شريكك بدفع قدمك بسرعة وبلطف إلى وضعية البداية مجدداً.

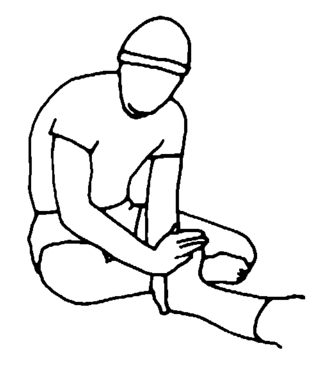
المرحلة الثالثة: تحريك القدم باتجاه الداخل من مفصل الكاحل:

اجعل شريكك يضع إصبع الإبهام واصبع السبابة من يده اليمنى حول كعب قدمك اليسرى. يجب أن لا يثبت شريكك كعبك، إنما يسنده لإبقاء ساقك وكاحلك في حالة استقرار جيدة أثناء المرحلتين التاليتين. يجب أن تكون راحة يده اليسرى موضوعة على الجهة الداخلية من قدمك اليسرى.



حرّك قدمك باتجاه الداخل مقابل الضغط اللين إنما الثابت المتوفر من يد شريكك. ركّز تفكيرك على تحريك القدم من مفصل الكاحل. تمرّن على مدى كامل من الحركة. اعمل على تنمية قوتك في هذه المنطقة. كرر 20 ـ 25 مرة.

المرحلة الرابعة: تحريك القدم باتجاه الخارج من مفصل القدم

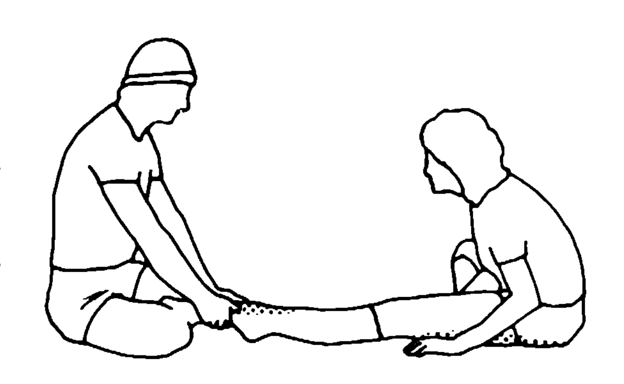


اجعل شريكك يبدّل يديه ويمسك بكعب قدمك اليسرى بيده اليسرى ويضع يده اليمنى على الجهة الخارجية من قدمك بحيث تكون راحة يده مباشرة تحت إصبع القدم الصغير.

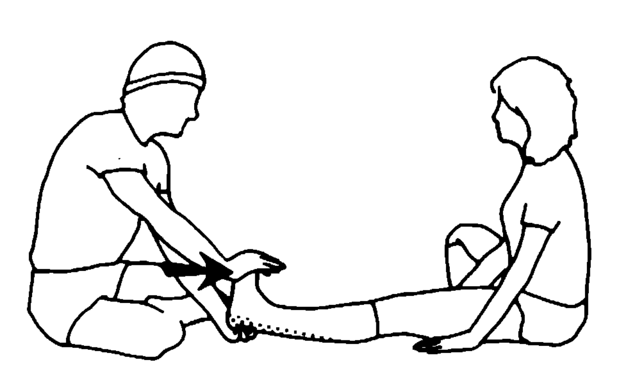


حرّك الآن بانتظام قدمك باتجاه الخارج. ركّز تفكيرك على تحريك قدمك من مفصل الكاحل. اعمل على تنمية التناغم (الانتظام) مركزاً على مدى الحركة. كرر 20 ـ 25 مرة.

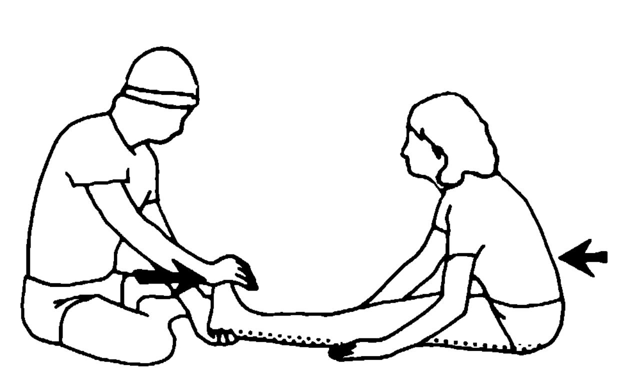
إن تمرين الكاحل بالاتجاهات الأربعة في مجموعة واحدة. نفّذ هذه التمارين باستمرار 3 ـ 4 مجموعات لكل كاحل. وعندما تصبح أقوى زد تدريجياً عدد مرات التكرار.



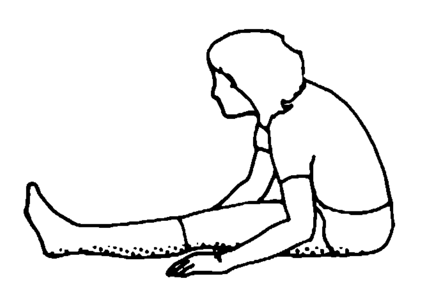
بعد إكمال 3 ـ 4 مجموعات يتألف كل منها من 20 ـ 25 تكرار، يجب على شريكك مدّ قدمك بلطف كما يظهر أدناه. انحن ببطء إلى الأمام لتمديد عضلات أعلى القدم. حافظ على تمدد مريح لفترة 10 ـ 20 ثانية.



لتمديد عضلات الجهة الخلفية من أسفل الساق، ضع كعبك على راحة يد شريكك. يجب عليه أن يمد عضلة لي القدم وكاحلك بدفع كرة قدمك باتجاه مقدم أسفل ساقك. يجب أن يبقي قدمك في هذه الوضعية معطياً تمدداً خفيفاً لبطة الساق. حافظ على التمدد لفترة 15 ثانية.



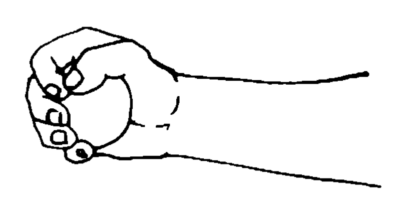
لزيادة التمدد، انحن ببطء من الوركين بينما يحافظ شريكك على وضعية التمدد. يجب أن تساعدك هذه الوضعية على تمديد الساق بأكملها مع العلم أنك قد لا تشعر بذلك إلا في بطة الساق. احصل على تمدد جيد ولا تجهد نفسك. حافظ على هذا التمدد لفترة 30 ـ 40 ثانية. إذا كنت تشعر بألم في عصب الورك في الجهة الخلفية من أعلى الفخذ (أوتار المابض) فإن هذه الوضعية ستساعدك على تمديد الجهة الخلفية من ساقك من دون ألم. مدد العضلات بشعور مريح يمكنك السيطرة عليه.



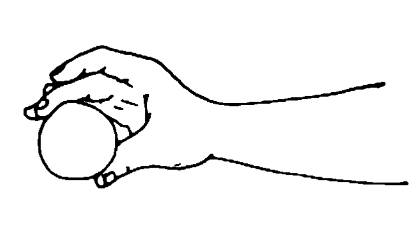
بعد أن يرفع شريكك يديه عن قدمك، مدد ساقك بالانحناء إلى الأمام من الوركين. يجب أن تشعر الآن أن ساقك أصبحت أكثر مرونة. اخرج من كل وضعية تمدد ببطء.

تمارين الأصابع واليدين والمعصم وباطن الذراع:

تمرين تنمية آخر يمكن القيام به في أي مكان وذلك «بعصر» كرة. يقوي هذا التمرين الأصابع والمعصم وباطن الذراع. تحتاج إلى القوة في هذه الأجزاء لنشاطات رياضية عديدة كما لأداء المهمات اليومية. يمكن أن تحمل كرة مطاطية (قطرها $2\frac{1}{2}$ بوصة تقريباً) في جيبك أو في سيارتك، ثم في الأوقات الضائعة عادة يمكنك استعمال هذه الكرة لتنمية هذه العضلات التي يعتبرها معظمنا أنها ليست بحاجة إلى أية تمارين.

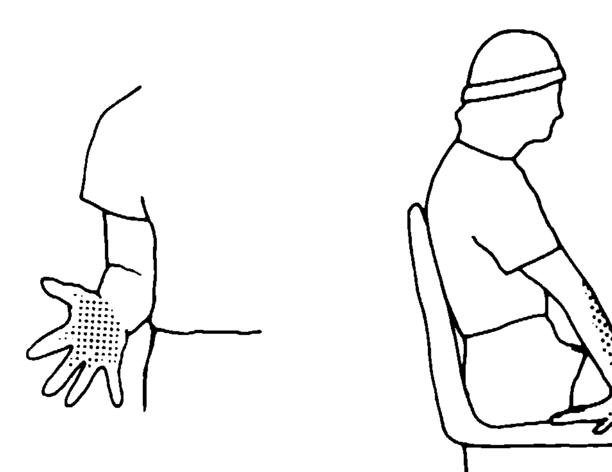


يوجد طرق عديدة لعصر كرة. اعصرها أولاً بيد واحدة بكافة أصابعك واصبع الإبهام. استمر حتى تشعر بتعب في يدك، ثم اعصر بضعة مرات أخرى.



طريقة أخرى هي باستعمال اصبع واحد واصبع الإبهام. إبدأ بعصر الكرة بين الاصبع الصغير والإبهام ثم بين اصبع الخاتم والإبهام، ثم الاصبع الأوسط والإبهام وأخيراً بين اصبع السبابة والإبهام. اعصر الكرة 8ـ10 مرات بكل اصبع. تعزل هذه التمارين وتنمي العضلات التي بحاجة إلى تقوية.

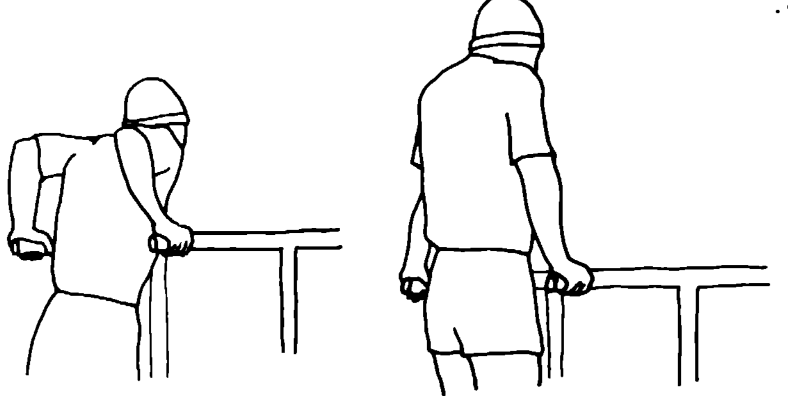
اعمل على تنمية القوة وقدرة التحمل بعصر الكرة عدد وفير من المرات. تنمي هذه التمارين العضلات المهملة التي تساعد كثيراً في عملية التنمية ككل وفي تجنب الإصابات. تعلم كيف تنمي نفسك عبر الفعل. كن مدركاً للأمور الصغيرة التي تساعدك على التنمية بكمال أكثر. هذه التمارين فكرة جيدة جداً إذا كنت تستخدم جسمك لتكسب عيشك، كما يفعل رياضي محترف أو عامل بناء. قوّ يديك وساعد نفسك.



لتمديد عضلات يديك بعد عصر الكرة، افصل أصابعك ومدّها. حافظ على هذه الوضعية لفترة 5 ثواني. افعل ذلك مرتين، قم كذلك بتمديد عضلات باطن ذراعك كما مبين في الصفحتين 48 و 88.

النزول بين قضيبين متوازيين

النزول بين قضيبين، مستخدماً ثقل جسمك، تمرين ممتاز لأعلى الذراعين والصدر. هذا التمرين صعب لذلك لا تدع ذلك يثبط عزيمتك إذا كنت تستطيع القيام بالتمرين لمرات قليلة فقط في البداية.



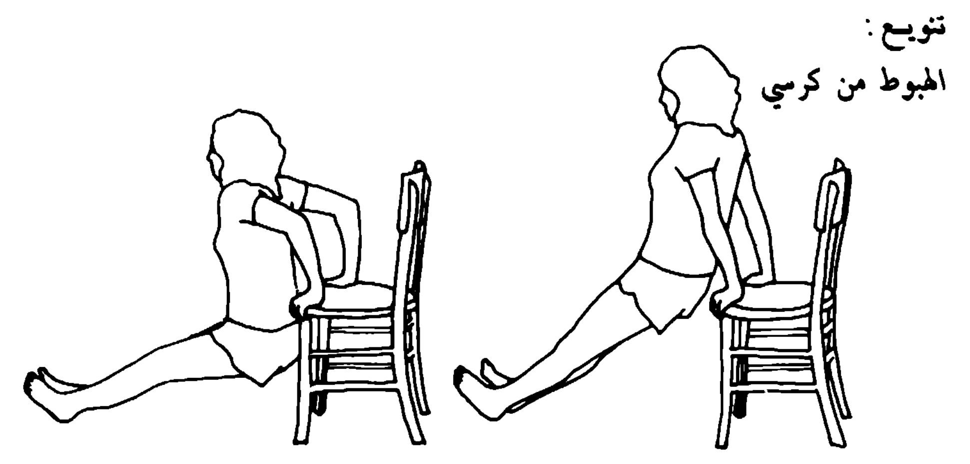
وضعية البداية هي وضع الذراعين مستقيمين على القضيبين المتوازيين. أنزل نفسك إلى انحناء 90 درجة عند كوعيك ثم عد بعد ذلك إلى وضعية البداية بجعل ذراعيك مستقيمتين مجدداً. يعتبر ذلك تكرار لمرة واحدة.

إبدأ بما يمكنك القيام به بسهولة كمجموعة واحدة، حتى ولو كان ذلك نزلة أو نزلتين في وقت واحد. فمثلاً قد يكون بإمكاني القيام بعشر نزلات مرة واحدة، إنما بعد ذلك قد أصبح متعباً جداً إذ حاولت القيام بعشرة نزلات في المجموعتين التاليتين. ولكن إذا اخترت أن أقوم بثمان نزلات في المجموعة الأولى فلن أهلك نفسي من المجموعة الأولى وهكذا يصبح باستطاعتي القيام بثمانية في المجموعة الثانية وثمانية في المجموعة الثالثة.

إن التعب السابق لأوانه هو النتيجة المعتادة لبداية مجهدة ومبالغ فيها للتمرين. لا تدع نفسك تصل إلى حدود تواجه معها تأثير سلبي. فهذا الأمر هو السبب الأساسي لعدم الفعل.

تنويع:

الهبوط من كرسي

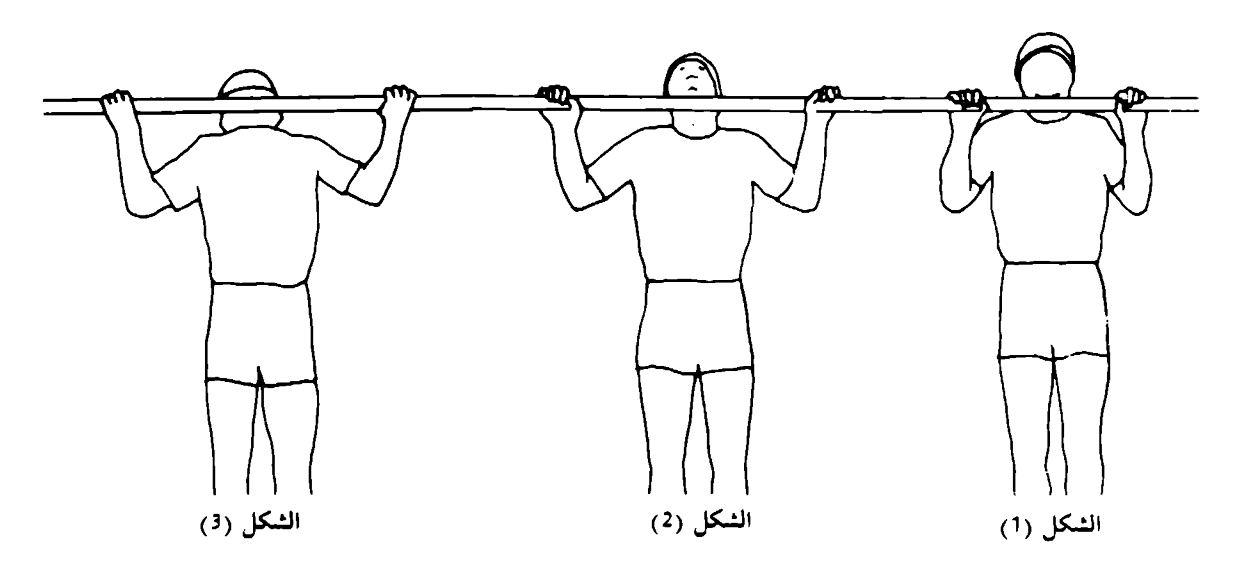


استعمل كرسي ثابت. إبدأ ويداك مستقيمتان كما يظهر أعلاه، ثم اطو ذراعيك إلى حوالي 90 درجة أو حتى تلامس الأرض بردفيك. أعد ذراعيك بعد ذلك إلى وضعية الاستقامة مجدداً. إبدأ أولاً ببضعة مرات فقط ثم تمرن على زيادتها تدريجياً. هذه التمارين تقوي الصدر والجهة الخلفية من أعلى الذراع. وهي جيدة للتنفيذ في الداخل أو أثناء الرحلات.

توخَ الحذر أثناء هذا التمرين إذا كنت تعاني أو عانيت في السابق من مشاكل في الكوع والكتف.

رفـع الذقن

رفـع الذقن أو رفـع الجسـم، هي أيضاً تمارين جيدة لتقوية الكتفين والذراعين والصدر والظهر.



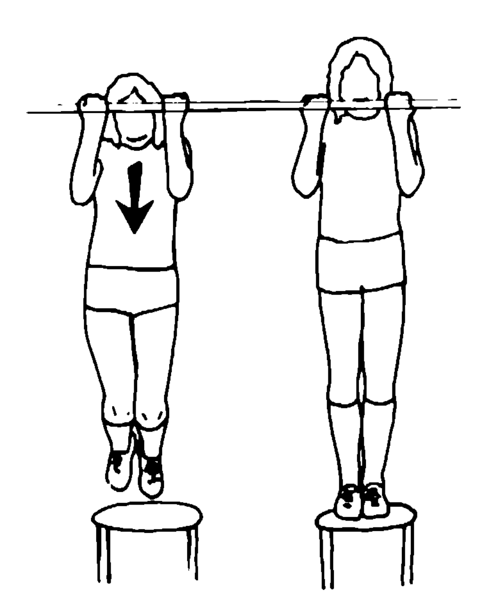
الشكل (3) الشكل (2) الشكل (1)

يمكن القيام بتمرين رفـع الذقن واليدان ممسكتان بالقضيب من الأمام وبعيدتان عن بعضهما مقدار عرض الكتف (الشكل 1). أو من أجل تنمية الكتفين أبعد يديك عن بعضهما أكثر من السابق (الشكل 2). والطريقة الجيدة لتنمية العضلات الجانبية الظهرية والعضلات الكبيرة على طول جنبي ظهرك، هي القيام بتمرين رفـع الظهر من خلف ظهرك ممسكاً بالقضيب ويداك بعيدتان عن بعضهما مسافة كبيرة. ارفـع نفسك حتى تكاد تلمس القضيب برقبتك (الشكل 3). في الأنواع الثلاثة من التمارين الموصوفة أعلاه أنزل نفسك إلى وضعية البداية وذراعاك مستقيمتان.

ائتلاف تمرين رفـع الذقن وتمرين النزول بين قضيبين: بعد كل 3 نـزلات حاول القيام برفعة ذقن واحدة. إذا كانت هذه النسبة لا تناسبك حاول القيام بنزلتين لرفعة واحدة أو أي نسبة أخرى. فمجدداً الأمر الأكثر أهمية هو الحصول على تمرين يمكنك القيام به فكرياً وبدنياً.

يمكن أن يكون ائتلاف رفـع الذقن والنزول بين قضيبين كما يلي: 3 مجموعات من 4 نزلات و 3 مجموعات من نزلتين. ناوب النزلات والرفعات ــ مجموعة واحدة من النزلات ثم مجموعة واحدة من الرفعات وهكذا دواليك حتى النهاية. مجموع 18 من هذه الحركات 5 مرات كل أسبوع يساوي 90 نزلة ورفعة. إن القيام بهذه التمارين بانتظام ينمي القوة في أعلى جسمك.

إن تمارين رفـع الذقن والنزول بين قضيبين مهمة، ولكن المهم أيضاً طريقة تعلمك القيام بالتمارين من أجل صالحك الخاص. الخبرة هي أساس تعلمك وفهمك لنفسك ولحدودك. إن الاستمتاع باللياقة البدنية الدائمة هو واحدة من المقومات الضرورية للتطور الأساسي للإنسان.

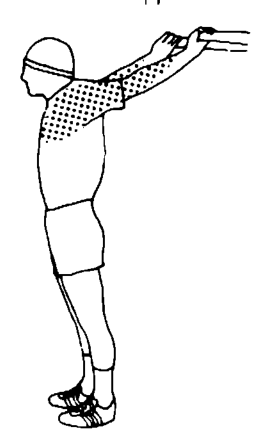


إذا لم يكن باستطاعتك أن تقوم بتمرين رفـع الذقن ولو لمرة واحدة حتى، فبإمكانك تقوية أعلى جسمك ببدء التمرين وذقنك موضوعة سلفاً فوق القضيب. استعمل مقعداً لتصعد إلى وضعية البداية. انزل نفسـك ببطء. يقوي هذا التمرين بشكل كبير عضلات الذراع والكتف. كرر التمرين عدة مرات في وقت واحد.

تمديدات للعضلات أثناء تمرين رفـع الذقن وتمرين النزول بين قضيبين: نفّـذ هذه التمديدات بين كل مجموعة وأخرى. يسمـح لك تمديد العضلات أثناء هذه التمارين بتكرار هذه التمارين أكثر، إذ أن انشداد العضلات يخف إذا ما قمت بهذه التمديدات.

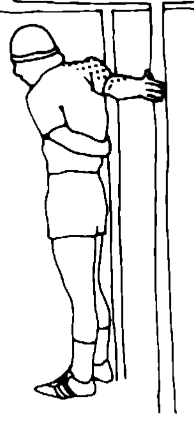


بعد إكمال تمرين النزول بين قضيبين، مدد عضلات الصدر وأعلى الـذراعين بـطي ذراعيك أكـثر من 90 درجـة. ابق جسـمـك مستقيـماً وهو معلّق. (سيكون صدرك على مستوى واحد تقريباً مـع يديك). حافظ على هذه الوضعية لفترة 3 ـ 8 ثواني. يلزمك قدر معين من القوة لتنفيذ هذا التمديد، لذلك لا تحاول القيام بالتمديد حتى يصبـح بإمكانك القيام بـ 12 إلى 15 نزلة بشكل صحيـح.



أدر ظهرك إلى القضيبين المتوازيين، مد يديك خلف ظهرك لتمسك بالقضيبين من الداخل. إبق يديك مستقيمتين خلفك. أنظر أمامك بخط مستقيم وصدرك بارز. حافظ على هذه الوضعية لفترة 10 ـ 20 ثانية.

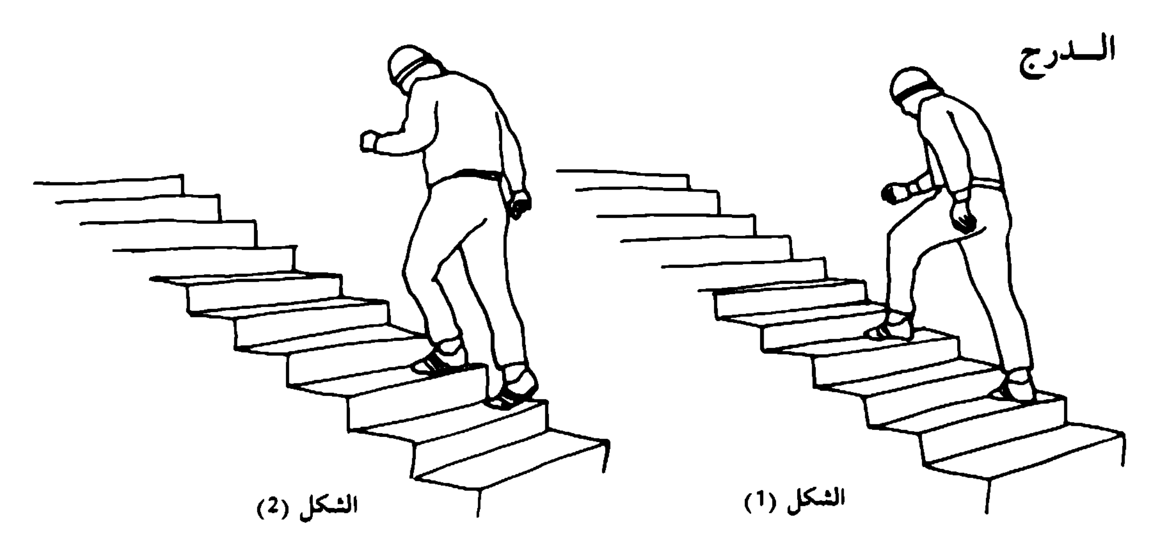
واجه الآن القضيبين. وأنت تمسك القضيبين بيديك مدد عضلات ظهرك وذراعيك بترك صدرك يتدلى. حافظ على هذه الوضعية لفترة 10 ـ 15 ثانية. كن مسترخياً. إبق ركبتيك مطويتين قليلاً (بوصة واحدة).



لعزل وتمديد مقدم كتف واحد وذراع واحد، واجه القضيبين وامسك قضيب واحد بيدك اليمنى عند مستوى الكتف تقريباً. ثم مد يدك اليسرى خلف ظهرك وامسك القضيب الآخر، مبقياً كتفك الأيمن قريباً من القضيب. انظر من فوق كتفك الأيسر باتجاه يدك اليمنى. بالنظر من فوق كتفك الأيسر باتجاه يدك اليمنى. بالنظر من فوق كتفك يجب أن تحصل على تمدد جيد في ذراعك ومقدم كتفك، مدد الجانبين. حافظ على التمدد في وضعية مريحة لفترة 10 ــ 15 ثانية.

تساعد هذه التمددات على إبقاء أعلى الجسم خالياً من التوتر والانشداد ويكمّل تنمية القوة.

الــدرج



الشكل (1) الشكل (2)

إن المشي أو الركض صعوداً على مدرجات أو درجات ملعب رياضي تمرين جيد مكمّل لتمارين تنمية القوة والتحمل. وهو عمل جيد جداً لصقل وتهذيب عضلات أسفل وأعلى الساق والركبتين، ويساعد في تجنب إصابات الساق، وهو نشاط مفيد للقلب وللتنفس. حتى ولو كنت تمارس رياضة الركض أو ركوب الدراجات كثيراً فإنك تستعمل بعض عضلات الساق أكثر من غيرها. إن تمرين المشي أو الركض على الدرج يساعد على تمرين العديد من عضلات الساق المهملة. يمكنك التأكد من ذلك بنفسك عبر تجربة هذا التمرين.

إن تمرين الدرج عمل غير ضغطي، إذ أنه نشاط فردي بالكامل، افعل ما تستطيعه بالسرعة التي تريد وفقاً لوتيرتك المناسبة. لا يوجد طريقة سهلة للصعود والنزول. فكلما أصبح قلبك وساقاك أقوياء تدريجياً يصبح الأمر أسهل.

الملعب الرياضي مكان ممتاز لهذا التمرين. امش أولاً على الدرج متجاوزاً كل درجتين معاً (انتقل من درجة إلى الثالثة) حتى تصل إلى أعلى المدرّج (الشكل 1). امش لا تركض. استعمل خطوة واسعة لسحب نفسك إلى أعلى. بالمشي تزيد تمرين قوة العضلات وذلك ببذل عزم نحو الأمام أقل مما ستبذله وأنت تركض. امش بسرعة متوسطة وثابتة إلى أعلى المدرّج. قد يكون الأمر أصعب مما تظن. بعد أن تصل إلى أعلى المدرّج عد إلى أسفل المدرّج فوراً وابدأ من جديد.

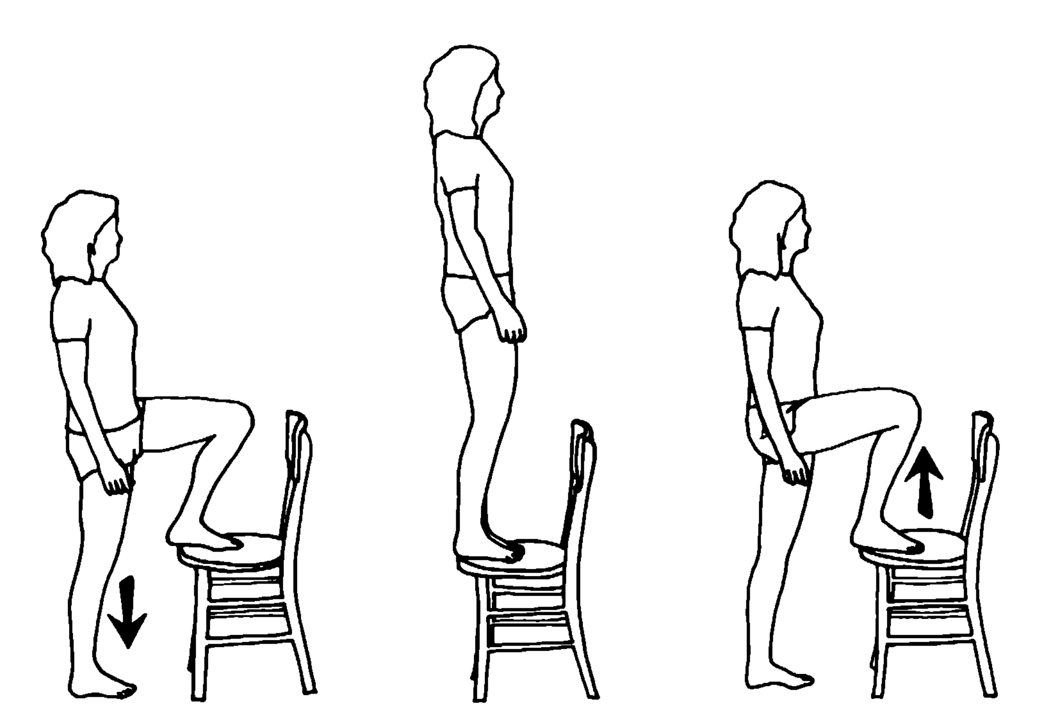
انزل بنمط انسيابي على خط مستعرض وليس على خط مستقيم، لأن النزول بخط مستقيم يولد الكثير من الإجهاد للركبتين والكواحل.

إذا كنت تود صعود الدرج ركضاً، قم بذلك درجة تلو الآخر من دون أن تتجاوز أي واحدة (الشكل 2). تأكد من ملامسة كل درجة بكرة قدمك، ثم استعمل أصابع القدم لترك الدرجة رافعاً ركبتك إلى أعلى بحيث يمكنك ترك كل درجة بسهولة. أثناء الركض ركّز على تحريك قدمك بسرعة. استمر بالعمل على سرعة الساق حتى تصل إلى أعلى المدرّج، عدّ بسرعة إلى أسفل المدرّج. سيطر على نفسك. هذا التمرين تمرين مركّز بحركة متواصلة.

تمرين الركض على الدرج أو المشي على الدرج الجيد يجب أن يستغرق 30 دقيقة، ولكن يمكن الوصول إلى إمكانية القيام بذلك عبر العمل تدريجياً على هذا التمرين. عند البدء بنشاط جديد، إبدأ دائماً بتحمل ما يمكنك. لا تهلك نفسك منذ البدء بعمل أكثر ما يمكنك. كن لطيفاً مع نفسك واعمل على تنمية قوتك تدريجياً بحيث لا تثبط عزيمتك من جراء صعوبة العمل. قبل زيادة الحمل حافظ على نفس تمرين الدرج لأسبوعين بمعدل ثلاثة مرات في الأسبوع على الأقل.

اكتشفت فوائد تمرين الدرج في مكان رائع، فأثناء عملي مع فريق «دنفر برنكوز» في مجال إعادة التأهيل بدأت بتمرين الدرج في ستاديوم ثانوية «مايل» مع بعض لاعبي الفريق. هناك يمكن مشي 56 درجة أو ركض 112 درجة من أسفل المدرّج. كنت أنجز عشرين رحلة صعوداً ونزولاً في 30 دقيقة وكان ذلك عبارة عن تمرين مكثف جداً. (الصعود والنزول مجدداً يعد كرحلة واحدة). اوجد «ستاريوم» أو مدرّج كبير يسمح بالمشي كما بالركض على درجاته قبل وبعد القيام بتمرين الدرج مدد عضلاتك أعلى وأسفل ساقيك. سوف تحتاج إلى ذلك بالتأكيد.

إذا كان نمط حياتك اليومية يحتم عليك صعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد فإن ذلك تمرين للنشاط والقوة للناس الذين يودون زيادة كفايتهم في الركض، المشي، ركوب الدراجات، كرة القدم، السباق، التنس، كرة السلة وغيرها. يستفيد معظم الرياضيين كثيراً من النشاط المنتظم على الدرج.



تمرين خطوات الصعود هو أيضاً تمرين جيد. استعمل كرسي ثابت وقوي أو مقعد بارتفاع 14 ــ 20 بوصة. إبدأ بارتفاع منخفض ثم زده تدريجياً باستعمال شيء ارفع عندما تصبح أقوى. دس بقدم واحدة أولاً واضعاً هذه القدم مبسوطة على الكرسي أو المقعد ثم ارفع الساق الأخرى إلى أعلى وضع قدمها على الكرسي. اجعل ساقيك مستقيمتين تقريباً على الكرسي إنما إبق الركبتين مطويتين قليلاً (بوصة واحدة). نفذ هذا التمرين مبتدأً بالساق اليمنى أولاً ثم الساق اليسرى. انزل كل قدم على حدة. إبدأ ببطء ثم زد سرعتك تدريجياً عندما تتعود على هذا التمرين. إذا أمكنك اوصل نفسك إلى حيث تستطيع أن تكرر التمرين 5 ــ 10 دقائق في كل مرة. هذا التمرين جيد للتمرين أثناء الرحلات أو في حالة الطقس السيء.

تقنيات الركض وركوب الدرّاجات

إن تمديد العضلات بانتظام، يفتح أمامك فرص عديدة. سيصبح بإمكانك أن تركض، تركب الدراجات، أو تسبح بسهولة أكبر. تجد أن ركوب الدراجات يساعدك في الركض وأن الركض وركوب الدراجات يساعدك في «السكي»، وأن تمديد العضلات يجعل عضلاتك مضبطة وجاهزة لأي من هذه النشاطات وغيرها. لن تقلق بعد الآن بسبب انشداد عضلاتك من جراء النشاط، الأمر الذي يخف من استمتاعك عادة بنشاط آخر طالما أنك تقوم بتمديد عضلاتك وبالاسترخاء.

إن الركض وركوب الدراجات ينمي قدرة التحمل لديك وينمي قوتك ويضع أساس لياقتك البدنية التي تسمح لك بالقيام بنشاطات أخرى عديدة. في الصفحات التالية يوجد بضعة تقنيات أساسية.

في البداية

عندما تبدأ بالنشاط البدني مجدداً بعد انقطاع طويل، هنالك بعض الأمور يجب أن تدركها. أولها أن لا تتعب نفسك في العمل في بادىء الأمر. إن التعب في العمل شعور جيد إذا كنت جاهزاً لذلك. إنما العمل أكثر من استطاعتك في بادىء الأمر قد يتسبب بإرهاق فكري نتيجة للألم البدني وقد يتسبب أيضاً بزوال الرغبة في التمرين أكثر.

إذا فعلت أي شيء ولم تستمتع به، فإنه ينقصك التناغم في العمل إضافة إلى وجود التصادم. فإذا كنت ستصرف الوقت على التمرين فلماذا لا تتعلم كيف تستمتع بذلك إضافة إلى تحسين صحتك البدنية؟ كل ما يلزمك أن تكون منتظمًا بما تفعله. وبعد أن تصبح لياقتك أفضل وتفهم نفسك أكثر، ستجد أنه يمكنك أن تقوم بأعمال أصعب ولفترة أطول من السابق.

وسمة أخرى من سمات التمرين المهمة هي أن تتعلم العمل ضمن حدود استطاعتك. قد تعتقد أنه إذا عملت ضمن حدود استطاعتك فإنك ستحصل على القليل من التحسن أو أنك لن تحصل عليه إطلاقاً. بالعكس فكلما عرفت حدودك الحالية فسوف تتعلم أيضاً أنه من الممكن زيادة هذه الحدود تدريجياً خلال فترة من الوقت.

بالعمل الإيجابي المنتظم، تحصل تغييرات ضئيلة كل يوم. قد تكون هذه التغيرات ضئيلة جداً بحيث أنك لن تلاحظها في يوم واحد. إن تراكم هذه التغيرات الضئيلة على أساس منتظم هو الذي يؤدي إلى نتائج طبيعية. لذلك إذا أردت الحصول على تغيرات افعل ذلك عن طريق الانتظام بالعمل والنشاط المتواتر (المتناغم). وتمديد العضلات، والأكل المغذي الخفيف. وهكذا من دون أن تعذب نفسك ستصبح أكثر نشاطاً نحيفاً، مرناً وسعيداً.

الركض والمشي

إذا بدأت بالركض أو المشي لتوك، لا تسلط الكثير من الضغط على نفسك بالتفكير «كم أبدو غبياً؟» أو «سرعتي غير كافية» أو «يجب أن أركض (عدد معين) من الأميال كل يوم» أو «يجب أن أركض حتى ولو كنت متعباً». خذ الأمور ببساطة على نفسك وافعل (أو لا تفعل) ما تشعر أنك تود أن تفعله. معظمنا يريد الحصول على نتائج فوراً، لكن للحصول على النتائج القيمة يلزمنا الانتظام بالعمل من دون القلق على الوقت. فلدينا الكثيرمن الوقت لنتغير، لذلك لا تجعل فكرة الوقت تمنعك من العمل. فعندما تصبح منشغلاً بالحركة سيمر الوقت بسرعة وقريباً ترى وتشعر بالتغيرات التي تأتي من جراء العمل بانتظام وإيجابية على سرعتك المعهودة، من دون ضغوط.

قبل البدء بروتين تمرين معين، يجب أن تخضع لفحص صحي عام عند طبيب صحة مؤهل. يجب أن يشمل هذا الفحص اختبار الإجهاد على دوّاسات الدراجة. يساعد هذا الاختبار على تحديد حالة الأوعية الدموية القلبية أثناء التمرين الفعلي. بعد الحصول على إذن من الطبيب، يمكنك البدء ببرنامج تمارين مع بعض الأمان الذاتي عما يمكن أن تقوم به وما يجب أن تقوم به.

الركض والمشي متشابهان لناحية التقنيات. الفرق أن القدمين يكونان على الأرض معاً لفترة معينة أثناء المشي، بينما أثناء الركض يوجد فترة معينة يكون خلالها القدمان في الهواء معاً. ولكن مع ذلك فإن الركض يعتبر امتداداً للمشي.

المشـــي

إن فهم حركات الجسم الأساسية الخاصة بالمشي يساعد في الركض. راقب نفسك وأنت تمشي، لاحظ وضع الكعب ــ إلى ــ إصبع القدم. يجب أن يتوجه اصبع قدمك مباشرةً باتجاه الأمام مع كل خطوة بحيث تسقط الحدود الداخلية لقدمك على خط مستقيم تقريباً. اشعر بمدى استرخاء أعلى جسمك. يملك كل منا تأرجحاً طبيعياً للذراع يبدأ من مفصل الكتف. يلتوي المعصم طبيعياً، وتلتف الأصابع قليلاً. تتحرك يدك اليسرى إلى الأمام مع تحرك ساقك اليمنى إلى الأمام في كل خطوة. والعكس بالعكس.

حاول أن تمشي مسافة من دون أن تحرّك ذراعيك، تشعر بغرابة من جراء ذلك. اترك الآن ذراعيك يتأرجحان طبيعياً مجدداً (مباشرة إلى الأمام) واشعر كيف يساعد ذلك الحركة إلى الأمام والتوازن، لاحظ أن ذراعيك لا تعبران خط وسط جسمك.

تتعلق سرعة تأرجح ذراعك عندما تمشي أو تركض مباشرة بسرعة ساقيك. اركض بسرعة أكبر ولاحظ كيف تزداد سرعة تأرجح ذراعك مع ارتفاع سرعتك. زد الآن مسافة خطوتك ولاحظ ازدياد طول تأرجح ذراعك وفقاً لذلك.

أثناء المشي أو الركض، ركّز على استرخاء يديك وذراعيك وكتفيك. حافظ على خطوات متساوية ورأس متوازن تماماً. لا تمش بخطوات قصيرة، ثم بخطوات طويلة. امش فقط بسرعة متواترة بحيث تكون كل خطوة متساوية مع التي سبقتها. امش باسترخاء وفكر بالاسترخاء وكن مسترخياً.

برنامج العشرة أسابيع

فيما يلي برنامج لعشرة أسابيع للذي يريد البدء بالركض. يتألف هذا البرنامج من تمديد العضلات والمشي والركض الخفيف (الركض الخفيف هو ركض متواتر بطيء). سيسمح لك ذلك بناء أساس جيد للّياقة، ويخفف احتمال حدوث الإجهاد والإصابات التي تحدث عادة عند البدء بالركض.

في الأسبوع الأول، امش ربع ميل كل يوم، وفي الأسبوع الثاني امش نصف ميل كل يوم. (تأكد من أنك تمدد عضلاتك قبل وبعد المشي أو الركض ـ انظر الصفحات 101، 132 ـ 33)، في الأسبوع الثالث زد مشيك إلى ثلاثة أرباع الميل، ومع حلول الأسبوع الرابع يجب أن تكون قد بدأت بالمشي ميلاً واحداً كل يوم. إذا مشيت ميلاً واحداً كل يوم لمدة سنة واحدة من دون زيادة تغذية نفسك بالوحدات الحرارية، فإنك ستخسر 10 أرطال وسوف تبقى العشرة أرطال هذه بعيدة عنك لأنك فقدتها تدريجياً ضمن فترة من الوقت.

امش ميلاً كل يوم لأسبوعين آخرين قبل أن تبدأ بالركض الخفيف. الطريقة السهلة للقيام بذلك هي البدء بتمديد العضلات، امش ربع ميل، واركض ربع ميل ركضاً خفيفاً، ثم امش نصف ميل. وهكذا تكون قد قطعت ميلاً كاملاً ولكن بالمشي والركض الخفيف. في الأسبوع التالي، امش ربع ميل، واركض نصف ميل ركضاً خفيفاً، ثم امش ربع ميل ومدد عضلاتك من جديد. في الأسبوع التاسع امش ربع ميل واركض ثلاثة أرباع الميل ركضاً خفيفاً ثم امش ربع الميل. أخيراً في الأسبوع العاشر، امش ربع ميل واركض ميل واحد ركضاً خفيفاً، ثم امش ربع ميل.

برنامج عشرة أسابيع للمبتدئين

الأسبوع الأول	تمديد 10 دقائق	مشي ¼ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع الثاني	تمديد 10 دقائق	مشي ½ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع الثالث	تمديد 10 دقائق	مشي ¾ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع الرابع	تمديد 10 دقائق	مشي ميل واحد كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع الخامس	تمديد 10 دقائق	مشي ميل واحد كل يوم	تمديده 5 دقائق
الأسبوع السادس	تمديد 10 دقائق	مشي ميل واحد كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع السابع	تمديد 10 دقائق	مشي ¼ ميل، ركض خفيف ¼ ميل، مشي ¼ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع الثامن	تمديد 10 دقائق	مشي ¼ ميل، ركض خفيف ½ ميل مشي ¼ قبل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع التاسع	تمديد 10 دقائق	مشي ¼ ميل، ركض خفيف ¾ ميل، مشي ¼ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق
الأسبوع العاشر	تمديد 10 دقائق	مشي ¼ ميل، ركض خفيف ميل واحد مشي ¼ ميل كل يوم	تمديد 5 دقائق

بعد الانتهاء من هذه الأسابيع العشرة، يجب أن تعرف كيف تحضرّ نفسك للنشاط البدني ويكون بمقدورك تشكيل أنماط التمارين الخاصة بك. ستعرف أهمية التحمية والتمديد والتواتر والاسترخاء والانتظام والتمرين وفقاً لما تشعر به.

أقترح أن تختبر نفسك في الركض الخفيف لأسبوعين آخرين قبل البدء بالركض العادي. فإذا قررت الركض اخلطه مع الركض الخفيف واتبع إجراءات برنامج المشي / الركض الخفيف نفسها بدءاً من الأسبوع السابع. يمكن أن تتبع مثلاً: ركض خفيف ربع ميل وركض ربع ميل ثم ركض خفيف نصف ميل. نفّذ هذا النمط حتى تصل إلى ركض ميل واحد مع ركض خفيف للتحمية في البداية وركض خفيف للانتهاء، يجب أن تقوم بتمديد عضلاتك لفترة 10 دقائق على الأقل قبل البدء و 5 إلى 10 دقائق بعد الانتهاء من التمرين. قد ترغب في المشي لفترة 5 دقائق قبل البدء بتمديد العضلات.

بعد 4 أشهر من إتباع هذا البرنامج، تكون قد زدت تدريجياً قدرة التحمل لديك، وخفف من معدل نبضات القلب، وقللت من سمنة جسمك، وأصبحت أكثر مرونة، ونّميت سلوكاً جيداً، وتمتعت بالحركة بشكل أكمل.

كيف تتجنب الإصابات

عندما تبدأ الركض، قد تعاني من عدد من الآلام، قد تعاني من مشاكل في القدمين أو أوتار «أخيل» أو قصبتي الساقين أو بطيّ الساقين أو أوتار المأبض أو الركبتين أو أسفل الظهر من جراء القفز (الارتطام) الدائم أثناء الركض. عندما يصبح أي جزء من الجسم مشدوداً أو يفتقد إلى المرونة فإن جزء آخر سيحاول التعويض عن نقص الحركة. في هذه الحال يصبح احتمال حدوث الإصابات أكبر. فيما يلي بعض الاقتراحات لتجنب الإصابات.

1 ــ إبنِ أساس للياقتك البدنية. اصرف الكثير من الوقت على المشي والركض الخفيف قبل البدء ببرنامج الركض، هذا الأمر يعوّد عضلاتك ومفاصلك على الإجهاد الناتج عن الحركة باتجاه الأمام.

2 ــ استرح عندما تشعر بالتعب. فإذا ركضت وأنت تعب فأنت تبحث عن المشاكل.

3 ــ مدد عضلاتك قبل وبعد كل تمرين (انظر الصفحتين 132 ــ 33). إن الركض وبسبب مدى الحركة المحدودة (مقابل القول، الجمباز أو الكرة الطائرة) يقلل المرونة. لذلك فإن تمديد العضلات يبعد عنها الانشداد والألم.

مقترحات لحل مشاكل الركض

1 ــ **أوتار «أخيل»**: نفّذ تمديد العضلات كما موصوف في الصفحات(37، 47، 66، 71، 72) والتمارين الموصوفة في الصفحات (156 ــ 59). مدد عضلاتك بشعور خفيف بالتمدد فقط. لا يتطلب الأمر كثيراً لتمديد أوتار «أخيل». انتعل حذائين يرفعان الكعبين قليلاً عن الأرض. استشر طبيب أرجل لمعرفة أي نوع من الأحذية يناسبك أكثر.

2 ــ **تضخم قصبة الساق (ألم في مقدم أسفل الساق)**: استعمل التمددات الموصوفة على الصفحات(46، 74، 159) والتمارين الموصوفة على الصفحة(157). اركض على سطح ناعم مثل العشب وعلى رصيف صغير قدر ما يمكن.

3 ــ **انشداد بطني الساق والكواحل**: نفّذ التمددات الموصوفة في الصفحات 37، 38، 47، 71، 159.

4 ـ **انشداد أوتار المقبض**: نفّذ التمددات الموصوفة في الصفحات 33 ـ 36، 50، 52 ـ 56، 74 ـ 76، 94، 159.

5 ـ **ألم أسفل الظهر أو العصب الوركي**: نفّذ التمددات الموصوفة في الصفحات 24 ـ 30، 40، 58، 59، 62 ـ 67، وتمارين العضلات البطنية الموصوفة في الصفحات 152 ـ 54.

6 ـ **القدمان**: دلّك القوسين وابرم الكواحل كما موصوف في الصفحة 31. ملاحظة: وضع القدم بالطريقة غير الصحيحة الناتج عن القدم غير الجيدة، واستقامة الورك والركبة يمكن أن يكون مصدر لعدة مشاكل. لذلك إذا تولد ألم في قدمك، أو ركبتك أو وركك أو غيرها من الأجزاء. . ولم يزل هذا الألم في فترة من الوقت معقولة، استشر طبيب للأرجل متخصص بعض الشيء في الطب الرياضي.

الركض

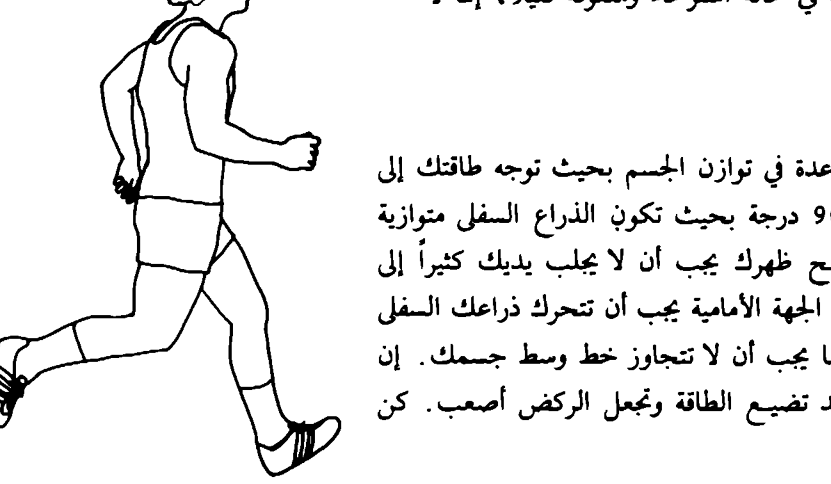
يمكن اعتبار الركض نشاط لكافة أفراد العائلة. فهو عمل مجاني لا يوجد فيه أية حدود أو قواعد. ويمكن تنفيذه للمساعدة في توليد شعور بالصحة أو في إحراق الوحدات الحرارية الزائدة وبالتالي استقرار الوزن. يمكن للركض أن يساعد كذلك على تجنب الذبحات القلبية والشعور العام بتقدم السن. الركض مهم جداً لتخفيف التوتر الفكري والجسدي ويمكن الاستمتاع به لمدى الحياة.

عندما تبدأ الركض، فيجب أن يكون اهتمامك الإنساني القيام بهذا العمل بالطريقة الصحيحة. الطريقة الصحيحة لا تعني تقليد شخص آخر، إنما التفكير بالتقنيات الأساسية وتعلمها بنفسك وتركها تحدث بشكل طبيعي. السرعة غير مهمة، إنما عندما تصبح منتظمًا في تمديد العضلات والركض سيصبح بإمكانك الركض أسرع وأسهل من قبل.

لا تجبر نفسك على التنفس، تنفس من أنفك وفمك معاً. يجب أن يكون رأسك متوازناً بين الكتفين. وجّه نظرك إلى بضعة يردات إلى الأمام.

اركض على كعبك واصبع قدمك (قدم مسطحة تقريباً)، بحيث تنزل الحدود الداخلية للقدمين على خط مستقيم. تساعدك هذه الوضعية المستقيمة على المحافظة على استقامة الركبة والقدم على خط واحد بحيث يتوزع وزنك على أسفل قدمك بالتساوي. (بأي حال إذا كنت تركض بسرعة أو تركض على تلة فإنك ستدوس طبيعياً على كرتي القدمين).

أثناء الركض، يجب أن ينطوي المعصمين طبيعياً من كل تأرجح للذراعين، إبق أصابع يديك في حالة استرخاء وملفوفة قليلاً، إنما لا تجعلها تشكل قبضة.



استعمل ذراعيك للمساعدة في توازن الجسم بحيث توجه طاقتك إلى الأمام. اطو ذراعيك بزاوية 90 درجة بحيث تكون الذراع السفلى متوازية مع الأرض تقريباً. إن تأرجح ظهرك يجب أن لا يجلب يديك كثيراً إلى خلف جانب عظمة الورك. في الجهة الأمامية يجب أن تتحرك ذراعك السفلى باتجاه قطع جسمك قليلاً، إنما يجب أن لا تتجاوز خط وسط جسمك. إن الحركات الجانبية وترنح الجسد تضيع الطاقة وتجعل الركض أصعب. كن اقتصادياً واحفظ طاقتك.

يعتمد طول خطوتك على سرعة الركض، فكلما زادت سرعتك كلما طالت خطوتك وكلما خفت سرعتك كلما قصرت خطوتك. ويعتمد ارتفاع ركبتك عن الأرض كذلك على السرعة، فكلما ركضت بسرعة أكبر كلما ارتفعت ركبتك عن الأرض أكثر وكلما ركضت بسرعة أقل كلما قل ارتفاع ركبتك عن الأرض.

عندما تركض قد تشعر بانشداد كتفيك وتوترهما، يعني ذلك أنك بدأت تخسر تناغم (تواتر) أعلى جسمك، عندما يحدث هذا لي فإنني أرخي كتفي نحو الأسفل وأفكر بأثقال تتعلق من كوعي. يساعد ذلك على منع كوعي من الخروج بعيداً ومنع كتفي من الانشداد مما يحسن تأرجح ذراعي. عند استرخاء الكتفين تصبح العضلات الصدرية أقل توتراً ما يساعد على التنفس بسهولة وحرية.

يجب إدراك أهمية الذراعين لتوازن الجسم بأكمله والسيطرة عليه. كلما ركّزت أكثر على استرخاء كتفيك وذراعيك كلما كان الركض أكثر طبيعيةً وتناغمًا.

للمساعدة في تنمية التناغم والخطوة والسرعة في الركض، تمرّن على رفع ركبتيك ودفع جسمك عن الأرض بواسطة أصابع قدمك مع كل خطوة. إرفع ركبتيك بوعي (إدراك)، ثم استعمل قدمك وأصابعها «للإمساك بالأرض»، تحتك. ثم ركّز على «رمي» (ترك() الأرض خلفك مستعملاً أصابع قدمك لدفع جسمك بعيداً عن الأرض. تأكد من استعمال طرقة وضع الكعب ـ إلى ـ إصبع القدم. هذه الطريقة تعطيك عزماً إضافياً. الاهتمام مجدداً هنا هو بالتوازن الكامل للجسم وبالاسترخاء وبالتناغم. وأنت تركض فكّر في رفع، إمساك ورمي الأرض خلفك والاندفاع بعيداً عنها. نفّذ هذا العمل لعدة مئات من اليردات في وقت واحد. بالتركيز على هذه التقنيات فإنك ستركض طبيعياً بسرعة أكبر. اركض بخفة وعلى خط مستقيم.

استرخ وأنت تركّز على التقنيات الأساسية الصحيحة. أقنع نفسك أن الركض هو الأفضل لك عقلياً وبدنياً عندما يولد لديك شعور جيد وليس عندما يشعرك بالألم أو الصراع. عندما تركض تحرك وفقاً لما تشعر به. ستشعر إنك مختلف كل يوم ـ بعض الأحيان مرتاح(جيد) وبعض الأحيان تعب (سيء) ـ ولكن إذا قمت بتمديد عضلاتك قبل الركض ستجد أن في النشاط البدني متعة أكثر.

تذكر أن تقوم بتمديد عضلاتك بالطريقة الصحيحة. التمديد بالطرق غير الصحيحة أسوأ من عدم التمديد ويؤدي إلى الإصابات. خلال السنوات القليلة السابقة صادفت عدة أشخاص يمددون عضلاتهم ومعظمهم يقومون بذلك بطريقة غير صحيحة إطلاقاً. فهم يقفزون إلى أعلى وأسفل أو يصارعون للحفاظ على وضعيات تمديد مؤلمة ويسمون ذلك تمديد للعضلات. ما يقومون به بالحقيقة قد يسمى «تمزيق وشد». فبطرق التمديد التي تعتمد على الاسترخاء والسيطرة الكاملة على العمل تستطيع رفع مرونتك وتخفيف توتر العضلات من دون إلحاق الضرر بالأنسجة.

بعد الانتهاء من تمديد العضلات، قم بالتحمية ببطء. بالتحمية أعني البدء بالركض بسرعة بطيئة جداً. اعط عضلاتك الوقت للتحمية وقلبك ليتعود تدريجياً على ازدياد الحمل

الناتـج عن العمل. اركض على الأقل 8 ـ 10 دقائق ركضاً خفيفاً، وبطيئاً، ومتواتراً قبل زيادة سرعتك. يعتمد الوقت اللازم للتحمية على درجة الحرارة الخارجية وكيف تشعر في ذلك اليوم بالذات. فإذا بدأت كل تمرين بالتمديد المناسب وبالتحمية التدريجية فإنك ستحصل بالتالي على تمارين أفضل وإصابات أقل.

في الركض لمسافات طويلة، إذا شعرت بالتعب وبدأت تفقد النمط والتناغم، توقف لعدة دقائق من أجل تمديد عضلاتك. مدد عضلات أجزاء جسمك التي تشعر بانشدادها. يساعدك ذلك على استعادة نشاطك وتناغمك والطاقة التي تحتاجها للركض بكفاية. يمكن تجنب عدة إصابات ركض عبر أخذ استراحة قصيرة لتمديد العضلات.

يجب أن يكون هنالك فترة تحمية لإنهاء التمرين (5 دقائق من الركض الخفيف). لا تنه تمرينك بركض سريـع، لأن هذا الأمر صعب جداً للقلب الذي يكون في هذه الأثناء بحالة ضـخ بمعدل سريـع. ليس من الحكمة بمكان (إذا فكرت بالأمر) أن تركض بسرعة فائقة ثم تتوقف فجأة. أثناء الركض تحتاج العضلات التي تستعملهاأكثر من غيرها (عضلات الساق) إلى الدم، فعندما تتوقف فجأة يتجمـع الدم في الساقين. إذن ماذا يحدث؟ من دون فترة تحمية لإنهاء التمرين تدريجياً يصعب على الدم الدوران عائداً إلى القلب والدماغ بسبب وزنه وتمركزه في الساقين. إن فترة التحمية لإنهاء التمرين تساعد القلب على استعادة راحته تدريجياً والعودة إلى معدل نبضاته الطبيعي.

بعد فترة تحمية إنهاء التمرين، مدد عضلاتك مجدداً. بينما لا يزال الجسم حامياً، إذ أن التمديد في هذا الوقت يكون أسهل. قم بتمديد العضلات التي استعملتها للتو. إرفـع الآن قدميك وساقيك (انظر الصفحات 68 ـ 70)، إذ أن الجاذبية الأرضية تساعد على تدوير الدم للعودة مجدداً إلى القلب والدماغ، إضافة إلى أن وجود الساقين في الوضعية المقلوبة هذه يشعرك بخفتها مجدداً. هذا العمل مـع تمديد العضلات يعيد الحيوية إلى الجسم والفكر وببساطة يتولد لديك شعور جيد.

يساعدك تمديد العضلات على تحسين أداءك في التمرين وعلى الاستمتاع بعملك. ولكن الطريقة الوحيدة للتحقق من ذلك هي أن تجرب هذا بنفسك لمدة شهر على الأقل. فإذا أصبحت منتظمًا في تمديد العضلات والتمرينات فسوف يتحسن شكلك الخارجي ويتحسن شعورك وتتحسن قدرتك فيما تفعله. في ذلك الشهر ستكتشف أنه من الممكن تخفيف الألم والمعاناة وتجنب الإصابات. سوف يزيد مدى الحركة لديك وتصبح التمارين ممتعة أكثر. ستشعر براحة أفضل وأنت ذاهب لتقوم بالتمارين وسينتابك الشعور نفسه بعد الانتهاء من التمرين. في ذلك الشهر ستجد أنك تشعر وتبدو أنك أصغر من عمرك.

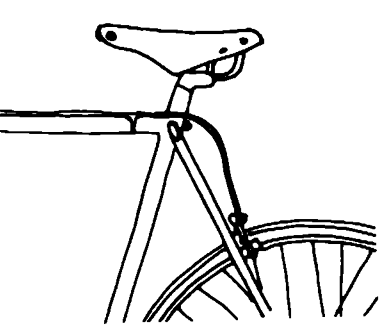
ركوب الدراجات

ركوب الدراجات نشاط متواتر يساعد على رشاقة أعلى الساقين والوسط والوركين. وهو مهم جداً لتنمية العضلات حول الركبتين. وهو وسيلة استثنائية لبناء القوة وقدرة التحمل، إضافة إلى كونه وسيلة للمحافظة على اللياقة أثناء فصول الراحة (الفصول التي لا تشهد دورات رياضية).

تقدم رياضة ركوب الدراجات نشاطاً متواتراً يساعد على تنمية القلب والرئتين من دون القفز المستمر أثناء الركض الخفيف أو الركض الاعتيادي. ولأن القفز المذكور هذا يسلط الكثير من الإجهاد على الجسم، فإن تواتر الركض أصعب للتنمية من تواتر ركوب الدراجات. بالنسبة للناس الذين لا يودون ببساطة أن يمارسوا الركض، تقدم رياضة ركوب الدراجات بديلاً جيداً للصحة ولكفاية عمل القلب والتنفس.

بالنسبة للأشخاص الذين يمارسون الركض حالياً، يقدم الركض تمريناً مكمّلاً جيد. وطالما أن تمديد العضلات ينجز بانتظام فإن ركوب الدراجات يساعد على الركض والركض نفسه يساعد على ركوب الدراجات. (انظر الصفحتين 116 ـ 17 للاطلاع على طرق تمديد العضلات لركوب الدراجات).

للبدء ، إحصل على درّاجة ذات إطار يناسب حجمك، لمعرفة الإطار الصحيح، تأكد من أن قدميك يمكن أن تستندان على الركض وهما مسطحتان، وأن القضيب الأعلى من الدراجة يلامس تقريباً أصل الفخذين عندك. فإذا لامس الإطار أصل الفخذين ولم تستطع إسناد قدميك مسطحتين على الأرض، تكون هذه الدراجة إذاً صغيرة الحجم بالنسبة لك.



يجب أن يكون المقعد منحدراً قليلاً جداً نحو الأعلى. بحيث تكون وضعية القيادة مريحة جداً وثقل جسمك موزعاً بالتساوي بين المقعد وقضيب مقبضي القيادة والدوّاسات. يجب أن تسمح لك وضعية جلوسك على الدراجة بالقيادة براحة تامة بحيث تكون ذراعاك مستقيمتين أو مطويتين قليلاً. إذاً إنه إن كان ذراعاك مطويتين قليلاً من الكوعين سيصبح باستطاعتك امتصاص كثير من صدمات القيادة، إضافة إلى كل ذلك تخفف هذه الوضعية من انشداد العضلات في أعلى الجسم.

يجب أن يكون المقعد مرتفعاً ما يكفي لطي الركبة عند مد ساقك. لا تعدل وضعية المقعد ليصبح أعلى مما يجعل الساق مستقيمة جداً. جرّب عدة وضعيات حتى تجد وضعية توفر أقصى قدر من الراحة والطاقة. يوجد عدة أفكار حول صحة ارتفاع المقعد، لذلك من أجل معرفة أفضل ما يناسبك جرّب أية وضعية بين وضعيتي الركبة المطوية جيداً والركبة المطوية قليلاً.

لزيادة الطاقة والاستقرار، استعمل قامطتي أصابع القدمين الموجودتين على الدواستين. يعطيك ذلك شعور أنك جزء من الدراجة. تبقي قامطتا أصابع القدمين، القدمين في وضعية استقرار واستقامة إلى الأمام جيدة. يساعد هذا الأمر على زيادة التوازن والاستقرار إضافة إلى الحصول على توزيع أفضل لطاقة الساق. باستعمال قامطتي الأصابع يصبح لديك بعد إضافي تستطيع من خلاله السحب إلى أعلى وأنت تقود الدراجة.

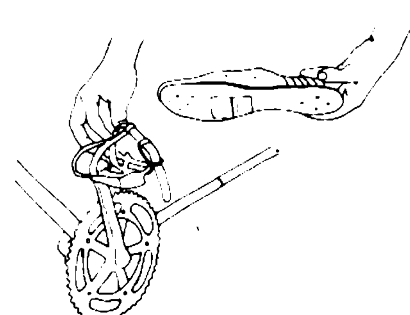
إن طريقة الصعود على الدراجة والنزول عنها مهمة جداً. اركب بسرج الإطار ثم ضع قدم واحدة على الدوّاسة وتابع من هناك. لا تضع قدم واحدة على الدوّاسة ثم ترفع ساقك إلى فوق الدرّاجة، يتسبب ذلك بحدوث قوة ضغط على الدراجة. وبشكل مشابه عند النزول عن الدراجة لا ترفع ساقك من فوق الدراجة عندما تتوقف، إنما توقف ببطء وانزل برفع قدميك عن الدواستين الواحدة بعد الأخرى بحيث تقف على الأرض سارجاً الدراجة بين ساقيك، عندها إرفع واحدة من ساقيك فوق إطار الدراجة.

أثناء القيادة، إبق دراجتك دائماً على خط مستقيم، إلا إذا اضطرّيت أن تتجنب أي شيء على الطريق. يجب إبقاء تحرك أعلى الجسم ضمن الحد الأدنى، دس على الدواسات وحرّك جسمك من الوسط ونزولاً حتى القدمين. تساعد القيادة على خط مستقيم في حفظ التوازن وفي توفير العزم إلى الأمام.

دس على الدواسات واضعاً جهاز نقل الحركة على مسنن يسمح بحركة سريعة للساقين أو على سرعة 65 ـ 85 دورة بالدقيقة تقريباً. يجب أن تشعر بتوتر أكثر من خفيف بقليل كامل دورة الدراجة. في البداية إذا كانت دراجتك من نوع العشر سرعات، جرّب القيادة على المسنن الكبير في المقدمة (عجلة السلسلة) والمسنن الأوسط في الخلف (المضرسة) أو على المسنن الصغير في المقدمة والمسنن الثاني من الخلف (عد المسنن الخلفي الذي يحمل أقل عدد من الأسنان على أنه المسنن رقم 1).

تعلم كيف تشغل مسننات دراجتك بسهولة ونعومة وابق الدواسات في حالة تحرك وأنت تنقل الحركة من مسنن إلى آخر. ابق الدراجة متوازنة على خط مستقيم. من المهم جداً التحلي بالصبر أثناء تعلّم تنفيذ هذه التعليمات.

ساعد على توليد التواتر عند رفع قدمك ودفع قامطة الأصابع إلى أعلى وفي الوقت نفسه الدوس على الدواسة الآخر إلى أسفل. تساعد هذه الحركة الآنية على الدواستين على زيادة السرعة والتواتر. حافظ على تواتر رفع الدواسة ـ والدوس على الأخرى. قد دراجتك على مسنن يسمح لك «بغزل» مرفق الحركة والدواستين بتواتر.

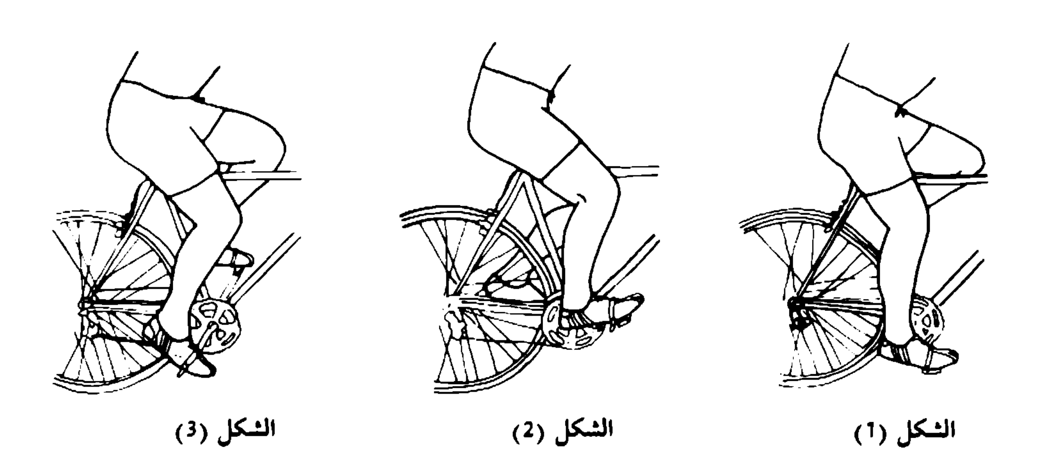


إذا كان لديك حذاء خاص بركوب الدراجات وقامطة حذاء (قامطة تربط الحذاء بالدواسة). تعلّم كيف تسحب الدواسة إلى خلف وأنت تدوس عليها. تساعد هذه الحركة على تنمية قوة أكبر في الساقين وعلى الشعور بالتواتر كما نضيف بعد آخر إلى تقنيات ركوب الدراجات.

حركة الكاحل هي تقنية متقدمة من تقنيات ركوب الدراجات. إبدأ كل دورة إلى أسفل بوضع الكعب على مستوى أدنى من الأصابع. وعند نقطة ربع دورة النزول تقريباً، استعمل أصابع القدم لمدّ الساق إلى أسفل (الشكل 1) مما يضيف عزماً إضافياً وطاقة أكبر.

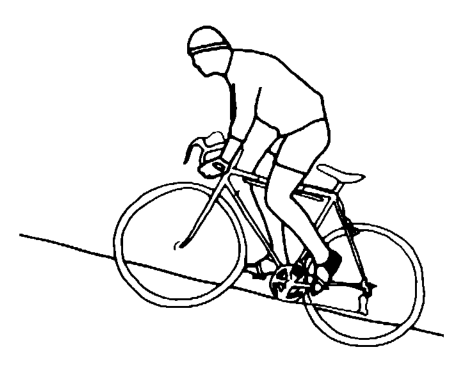
بعد إكمال دورة (مرحلة) النزول أو الدفع إلى أسفل، إبدأ دورة الصعود بسحب «الكاحل» إلى أعلى (الشكل 2). تابع السحب إلى الخلف حتى نقطة ربع دورة الصعود تقريباً. احفظ العزم باستعمال أصابع القدم (في هذه النقطة يجب أن يكون الكعب قد أصبح

على مستوى أعلى من مستوى أصابع القدم) لسحب قامطة الأصابع إلى أعلى (الشكل 3). بعد الاقتراب من أعلى نقطة من دورة الصعود، إبدأ مجدداً دورة النزول مع وجود الكعب في مستوى أدنى من مستوى أصابع القدم. عند نقطة ربع دورة النزول تقريباً مدّ أصابع القدم إلى أسفل وبالتالي اجلب الأصابع إلى مستوى أدنى من مستوى الكعب (الشكل 1).



الشكل (1) الشكل (2) الشكل (3)

تعلم كيف تدوس إلى أسفل وتسحب إلى الخلف وترفع (تسحب) إلى أعلى مبقياً ركبتيك مباشرة فوق الكواحل وقريبتين من إطار الدراجة. تنمي حركة الكاحل بالطريقة الموصوفة شعور «غزل» الدواستين وتساعد على تنمية قوة العضلات وعلى كفاية حركة القلب والتنفس.



أثناء ركوب الدراجة صعوداً على منحدر مرتفع، قد يكون من الضروري الوقوف على الدواستين للحصول على طاقة أكبر للساقين.. وأنت تقف هكذا إبق ذراعيك مطويتين قليلاً. تمرّن على القيادة بهذه الطريقة على رصيف مسطح لمسافة قصيرة للتعود على التوازن الخاص بهذا النوع من القيادة.

ستجد أنه من الضروري نقل الحركة إلى مسنن آخر أسهل للدوس عندما تقود الدراجة صعوداً على منحدر مرتفع. غيرّ مسنن نقل الحركة مباشرة قبل البدء بفقد التواتر. لتكن قيادتك دائماً على مسنن يسمح بسرعة للساقين متناسقة ومتواصلة من دون فقد التواتر. وكذلك الأمر هنا إبق ركبتيك فوق الكواحل وقريبتين من إطار الدراجة.

نمّ في نفسك شعور بالاسترخاء الحقيقي وأنت تقود الدراجة. يسمح لك ذلك بالبقاء متيقظاً عقلياً. وأنت تقود الدراجة لا تكن متأكداً أن السيارات أو الناس أو الحيوانات ستبقى بعيدة عن طريقك. يجب أن تبقى دائماً مسيطراً على الموقف وجاهزاً للأمور غير المتوقعة. لا يوجد وقت لأحلام اليقظة وأنت تقود الدراجة. ولسلامتك الشخصية وحياتك كن متيقظاً لكل ما هو حولك.

برنامج ثمانية أسابيع للمبتدئين

يمكن لركوب الدراجات أن يؤدي فوائد عديدة. إنما كما في الأنواع الأخرى من النشاطات، من الصعب البدء بهذا النشاط والبقاء كذلك. يعطيك الجدول التالي فكرة عن كيفية البدء.

بما أن كل واحد منا يختلف عن الآخرين، يمكن تعديل هذا البرنامج وفقاً لما يناسبك.

	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الأسبوع الأول	5 دقائق	5 دقائق	5 دقائق	6 دقائق	6 دقائق	7 دقائق
الأسبوع الثاني	7 دقائق	7 دقائق	8 دقائق	8 دقائق	10 دقائق	10 دقائق
الأسبوع الثالث	10 دقائق	12 دقيقة	12 دقيقة	13 دقيقة	13 دقيقة	15 دقيقة
الأسبوع الرابع	15 دقيقة	18 دقيقة	18 دقيقة	21 دقيقة	21 دقيقة	22 دقيقة
الأسبوع الخامس	25 دقيقة	25 دقيقة	25 دقيقة	25 دقيقة	28 دقيقة	28 دقيقة
الأسبوع السادس	30 دقيقة	30 دقيقة	33 دقيقة	35 دقيقة	35 دقيقة	37 دقيقة
الأسبوع السابع	40 دقيقة	40 دقيقة	40 دقيقة	43 دقيقة	45 دقيقة	45 دقيقة
الأسبوع الثامن	50 دقيقة	50 دقيقة	53 دقيقة	55 دقيقة	57 دقيقة	60 دقيقة

يجب القيادة على المسننات الموصوفة في الصفحة 176 للأسابيع الثلاثة الأولى. قد بسرعة تسمح بالتواتر وأنت تركّز على تقنيات ركوب الدراجة. لا تجهد نفسك. ففي أي مستوى بدأت اضبط نفسك لتبدأ ببطء ثم تزد ذلك تدريجياً بحيث يمكن أن تنمي أساساً جيداً للياقتك البدنية.

صيانة الدراجة من أجل السلامة

افحص العجلات للتأكد من عدم البلى وللتأكد من عدم وجود تمزق أو أجزاء زجاجية صغيرة التي يمكن أن تسبب انفجار أو تمزق العجلة.

حافظ على ضغط الهواء الصحيح في العجلات. يساعد ذلك على استمرار العجلات لوقت طويل من دون بلى. يجب تعديل ضغط الهواء في العجلات وفقاً لدرجة حرارة الطقس.

إبق المكابح مضبطة دائمًا واستبدل بطانات المكبح عندما تبلى.

إبق السلسلة وعجلتها والمسنن الخلفي خال من الأوساخ قدر الإمكان. لا تدع الصدأ يضرب هذه الأجزاء. زيّت السلسلة باستمرار ولكن ليس بكمية أكبر من اللازم. استعمل خرقة مبللة بالكيروسين (محلول نفطي) وفرشاة سلكية صغيرة لتنظيف هذه الأجزاء. يساعد الكيروسين على بقاء زيت المصنع على الأجزاء. لا تستعمل محلول تنظيف يزيل كافة مادة تزييت المصنع. تصبح قيادة الدراجة أسهل وأنعم عندما تكون هذه الأجزاء نظيفة ومزيّنة.

احمل معك دائمًا عجلة احتياطية أو أنبوب مطاطي داخلي، ومنفخ (مضخة) هواء ومياه وقطع نقدية لاستعمال الهاتف.

الأكل الخفيف المغذي



يوجد كتابات عديدة عن الأطعمة بأفكار وآراء مختلفة تجعل الأمور تختلط علينا بسهولة. للتخلص من اختلاط الأمور هذا يجب أن تعرف ما هو الأفضل لك. فإذا جرّبت الأكل الخفيف المغذي فإنك ستكتشف أن كمية ونوع الأكل الصحيحين يجعلان الفرق واضحاً في مظهرك وشعورك.

يجب أن نهتم بكمية الأكل التي نستهلكها. بشكل عام يمكن القول أن ازدياد الوزن يأتي ببساطة من إدخال وحدات حرارية إلى الجسم أكثر مما يحرقه الجسم، وبالتالي فإن الزيادة تخزن في الجسم كسمنة. وعندما تأكل أكثر من اللازم لا يكون ذلك بسبب الجوع إنما بسبب عادة عصبية ناتجة عن التوتر الفكري (العصبي) والضجر. هذه العادة شكل آخر من أشكال العقاب المتنكّر في قناع اللذة. لكن هذه اللذة سرعان ما تختفي عندما نشعر بالانتفاخ والسمنة.

شعور جيد أن تترك طاولة الأكل في حالة شبع، إنما لا يعني ذلك أن تتركها وأنت متخم. أثناء الأكل حاول أن تدرك لحظة شعورك بالشبع وابتعد عن الطاولة، ولا تأكل بعد هذه النقطة. انتبه لعقلك وأفكاره. استرخ وحوّل تفكيرك إلى أمر آخر غير الأكل.

إضافة إلى معرفتنا لكمية الأكل الصحيحة يجب أن تعرف ماذا نأكل. هذه الأيام ونتيجة لنمط الحياة الحالي تعودنا على «أطعمة المهملات» مثل رقائق البطاطا(التشبس) والمشروبات الخفيفة والحلوى والخبز الأبيض والآيس كريم وحلويات ماكنات البيع والأطعمة السريعة من

سلاسل مطاعم «الهمبرجر» المنتشرة في أنحاء العالم. الكثير من أطفالنا يشربون الشوكولاتة بدلاً من حليب البقر الحقيقي، والشراب الخفيف بدلاً من المياه، وحلويات الفواكه المصنعة بالسكر بدلاً من الفواكه الحقيقية. ففي عمر الشباب تثبت عقولنا على نوع معين مما نسميه «أطعمة» وننمي عادات تبقى معنا إلى الأبد.

يعتبر البيت المكان الأساسي الذي نتعلم فيه عادات الأكل والتغذية الصحيحة، لكن العديد من الأهل لا يهتمون كثيراً بالقيمة الغذائية الحقيقية للأطعمة التي يطعمونها لأنفسهم ولأولادهم، فهم يقدّمون الأطعمة السهلة التحضير ويهتمون بمظهر وطعم الأكل فقط.

نعرف في كثيراً من الأحيان بالتزامنا بتناول نوع معين من الطعام المفضل لدينا ويكون هذا الالتزام شديداً إلى درجة أننا نشعر بإهانة، إذا ما ذم أحدهم هذا النوع المفضل لدينا. فقد تعودنا أن نأكل نوعاً معيناً من الطعام وندافع عن حقنا في تناوله، ونشعر أننا لن نستمتع بحياتنا بالقدر الذي كنا نستمتع به فيما لو غيرنا عادات الأكل التي نلتزم بها. هذا الالتزام الشخصي بنوع معين من الطعام هو حاجز في طريق التغيير واختبار أنواع جديدة.

لا يمكن أن تغير عاداتك في يوم واحد، ولكن من السهل التخلص منها تدريجياً. فالطريقة الجيدة للتحسن هي التوقف عن تناول الأطعمة المصنعة والمعلبة وتلك المحضّرة مسبقاً، وتشمل هذه الأطعمة السكر الأبيض الناعم، والطحين الأبيض، وأي شيء موضب في مواد للحفظ (معظم المعجنات التي تشترى من المخازن مثل البسكويت والكاك والخبز). تجنب تناول الأطعمة المقلية والمعلبة والمصنعة حيث تبدد الحرارة معظم القيمة الغذائية) قدر الإمكان. تجنب تناول أطعمة الوجبات الخفيفة مثل الشراب الخفيف (الصودا) ومكعبات الشوكولاتة ورقائق البطاطا (شيبس). فإذا استطعت التقيد بما ذكر سوف يتغير مذاقك تدريجياً، ولا يعني ذلك أنك ستحب الأطعمة ذات المذاق السيء إنما عندما تحسن حميتك سيصبح مذاقك قادراً على كشف النكهات الطبيعية الشهية والراسخة في الأطعمة التي تتناولها. ولن يبقى طعم «أطعمة المهملات» لذيذاً عندما يصبح مذاقك مرهفاً أكثر. ولن يبقى الأمر مسألة انتظام ذاتي يرشدك إلى الطعام الصحيح.

يوجد في المكتبات الآن العديد من كتب تحضير الوجبات باستخدام الفواكه والخضار الطازجة، والقمح الخالص، والجوز والبندق وما شابه، ومنتوجات الحليب الجيدة، واللحم الخالي من الدهن. إذا أردت أن تكون خلّاقاً يجب أن تتعلم كيف تستبدل الطحين الأبيض المصنّع بطحين القمح الخالص وكيف تستبدل السكر المصنع بالعسل والدبس وسكر البلح، والمنتوجات الغذائية المحفوظة والمعلبة والموضبة مسبقاً بتلك الطازجة وذلك في أكلات عديدة يمكن أن تحضرها. في البداية يلزمك بعض الوقت وبعض التدرّب لتحضير الوجبات ليس الصحية اللذيذة الطعم والمشبعة، إنما الأمر ليس بمستحيل إذا كان لديك فكر منفتح. قم ببعض الأبحاث واستعمل القليل من المنطق العام.

مع الوقت سيظهر تقدير ذلك على جسمك. وكلما تابعت أكل الطعام المناسب لحاجاتك الفردية وتمرنت بانتظام كلما أصبح مظهرك وشعورك أفضل. اختبر نفسك لتعرف كمية ونوع الطعام المناسب لجسمك بحيث تبقى رشيقاً وتشعر بخفة جسمك إنما مع الكثير من الطاقة.

إن الغذاء الصحيح مرفقاً بالنشاط البدني المنتظم يجلب السعادة والشباب الدائم إلى حياتك. فالحركة عمل ممتع أكثر بكثير من العادة إذا كان جسمك يتلقى الغذاء الصحيح يومياً. فسوف تشعر بطاقة أكبر في جسمك وعقلك عندما لا تكون مثقلاً بالأطعمة الثقيلة وبالكمية الزائدة منها. من دون الفهم الصحيح لأهمية الغذاء فإنك بالتأكيد لن تؤدي إلّا القليل مما تستطيعه شخصياً.

لتنمية عادات أكل أفضل:

ـ تناول الطعام عندما تكون جائعاً فقط، إذ أن معدتك ستطلب الطعام عندما يكون جسمك بحاجة له.

2 ـ لا تأكل بين الوجبات لأن ذلك يحمّل جهازك الهضمي أكثر من استطاعته.

3 ـ لا تأكل أكثر من حاجة جسمك. اترك طاولة الأكل عندما تشبع ولا «تحشو» معدتك. إمضغ طعامك جيداً. استرخ واستمتع بوجبة الطعام.

4 ـ إقرأ المكتوب على الطعام الموضب الذي تشتريه. تجنب الأطعمة المزودة بالسكر والنكهة الصناعية أو التلوين أو المواد الكيميائية التي لا تتعرف عليها.

5 ـ تناول الوجبات مع التمارين. لا تأكل فقط لأنك تود عمل أي شيء.

6 ـ تخطى بعض الوجبات من وقت لآخر، وخاصة في الأيام التي لا تقوم فيها إلا بالقليل من النشاط أو لا تقوم بنشاط أبداً. إعط جهازك الهضمي بعض الراحة.

إن تغيير عادات الأكل ليس بالأمر السهل، لتكن لديك الشجاعة والمراقبة الذاتية لتقل «لا» للعادات السيئة التي تدمر الطاقة والصحة. تعلم كيف تعش حياة منظّمة جيداً مليئة بائتلاف تمديد العضلات والاسترخاء والأكل الخفيف والعمل والنشاط البدني. فإذا استطعت السيطرة على نفسك فسوف تنمي نفسك لتصل إلى قدرتك الكاملة بشكل طبيعي وبحماس.

العناية بالظهر

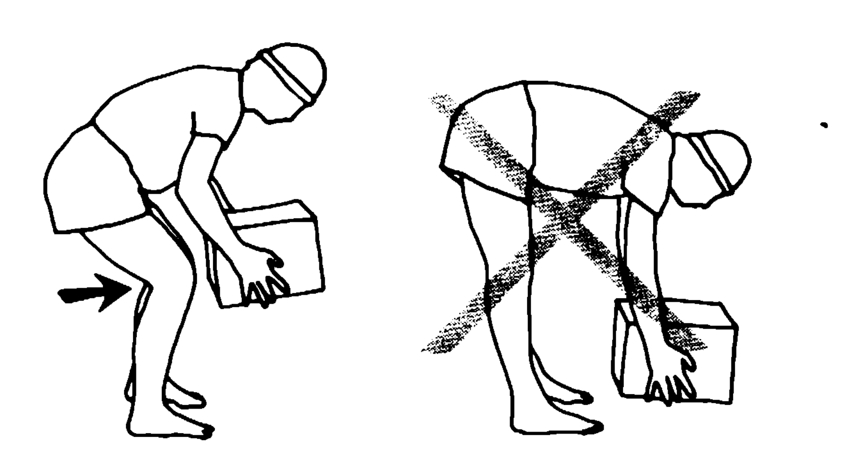
يعاني نحو 50 ٪ من الأميركيين من نوع معين من آلام الظهر، ولمدى حياتهم في بعض الحالات، وقد تكون بعض هذه المشاكل موجودة منذ الولادة مثل انحناء الظهر أو انحناء جانبي للعمود الفقري (سكوليوسيس)، والبعض الآخر نتيجة لحادث سيارة أو سقطة أو ثناء ممارسة الرياضة (في هذه الحالات قد يختفي الألم. ليعود ويظهر بعد سنوات). ولكن معظم مشاكل الظهر تكون ناتجة ببساطة عن انشداد وتصلب العضلات بسبب هيئة غير سليمة (مستقيمة) أو وزن زائد أو قلة النشاط والحركة ونقص في قوة العضلات البطنية.

يساعد تمديد العضلات وتمارين العضلات البطنية على التخلص من وتجنب مشاكل الظهر إذا نفذت بمنطق عام. إذا كنت تعاني من مشكلة في ظهرك استشر طبيب صحة ماهر الذي يجب أن يقوم ببعض الفحوصات والاختبارات لمعرفة مكان المشكلة بالتحديد. اسأل طبيبك ليحدد لك أي من التمديدات والتمارين المذكورة في هذا الكتاب التي تناسبك أفضل من غيرها.

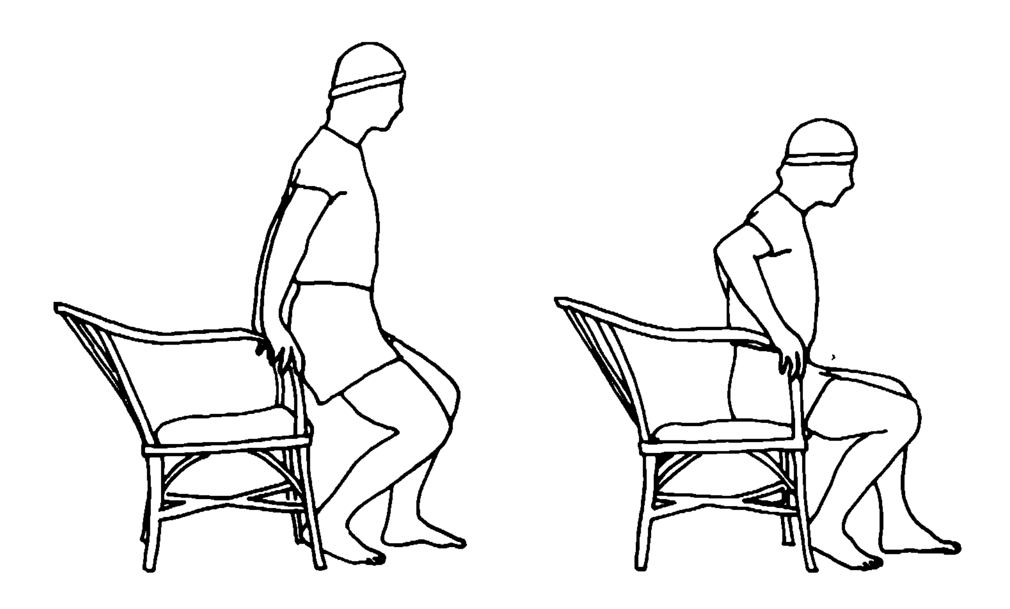
أي إنسان يعاني أو عانى في السابق من ألم في أسفل الظهر يجب أن يتجنب تنفيذ تمديدات العضلات المؤلمة للظهر التي تدعى «التمديدات المفرطة». تولد هذه التمديدات إجهاداً بالغاً على أسفل الظهر، ولهذا السبب لم أضمّن هذا الكتاب أي من هذه التمديدات.

أفضل طريقة للعناية بظهرك هي استخدام الأساليب الصحيحة لتمديد العضلات وتقويتها وللوقوف وللجلوس وللنوم. إذاً إن ما تقوم به لحظة بلحظة ويوماً بيوم يحدد الصحة العامة لدينا. يوجد في الصفحات التالية بعض الاقتراحات والتوصيات للعناية بالظهر. انظر كذلك صفحة 107.

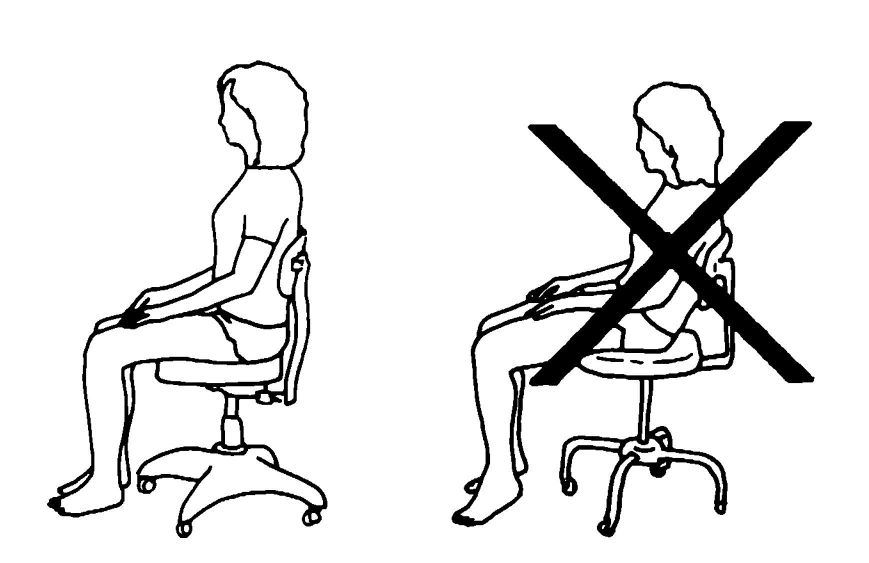
بعض الاقتراحات والتوصيات للعناية بالظهر:



لا ترفع أي شيء (أكان خفيفاً أو ثقيلاً) وساقاك مستقيمتان. اطو ركبتيك دائمًا عندما ترفع أي شيء بحيث تقوم عضلات ساقيك بالقسم الكبير من العمل وليس عضلات أسفل ظهرك الصغيرة. إبق الوزن قريباً من جسمك وابق ظهرك مستقيًما قدر الإمكان.



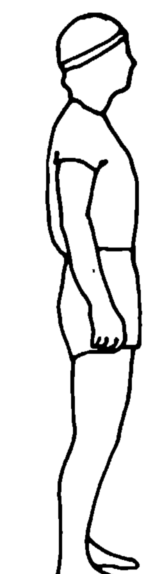
يمكن الجلوس على الكرسي والنهوض عنه أن يكون خطراً على ظهرك. اجعل واحدة من قدميك أمام الأخرى عندما تقف عن الكرسي. زحلق ردفيك إلى حافة الكرسي مع ظهرك عمودياً وذقنك متجهة إلى الداخل. استعمل عضلات الفخذ والذراعين لرفع جسمك إلى أعلى باستقامة.



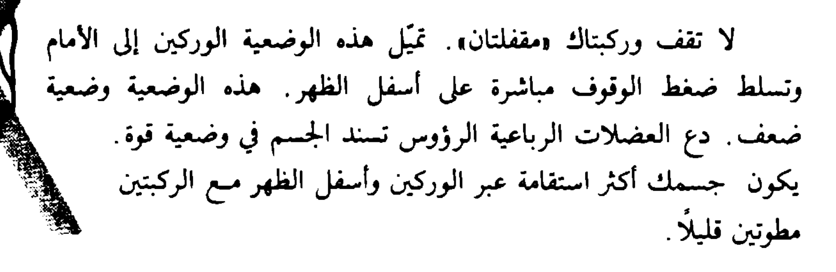
إذا كان كتفاك مستقيمين وكان رأسك «يسقط» إلى الأمام عادة، ارفع نفسك إلى وضعية مستقيمة مجدداً. عند التعود على هذه الوضعية بانتظام سوف يخف توتر الظهر ويبقى الجسم مليئاً بالطاقة. اسحب ذقنك إلى الداخل قليلاً (ليس باتجاه الأعلى ولا باتجاه الأسفل) واسحب مؤخرة رأسك باستقامة إلى أعلى. فكر بالكتفين إلى خلف ونحو الأسفل. تنفّس وفكّر أنك تريد مدّ منتصف ظهرك إلى الخارج تراودك. شد عضلاتك البطنية بينما تجعل أسفل ظهرك مسطحاً على ظهر الكرسي. افعل ذلك أثناء قيادة السيارة أو أثناء الجلوس لإزالة الضغط عن أسفل الظهر. تمرّن على ذلك غالباً وسوف تدرّب عضلاتك طبيعياً على المحافظة على وضعية الاستقامة الأكثر حياة هذه من دون أي جهد مقصود.



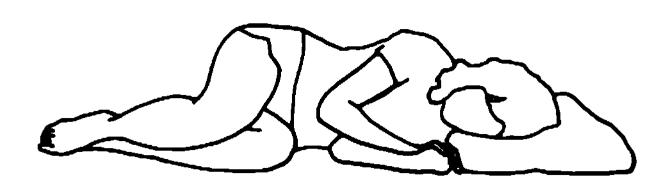
إذا كان عملك يحتم عليك الوقوف في مكان واحد لفترة طويلة، عند غسل الأطباق، ضـع قدم واحدة على صندوق أو مسند قصير. يساعدك ذلك على إزالة بعض توتر الظهـر الناتـج عن الوقوف لفترة طويلة.



أثناء الوقوف يجب أن تكون ركبتاك مطويتين قليلاً (½ بوصة) ويجب أن تكون قدماك موجهتين إلى الأمام على خط مستقيم. إن طي الركبتين قليلاً يمنـع الوركين من الميل إلى الأمام. استعمل العضلات الكبيرة الموجودة في مقدم أعلى الساقين (العضلات الرباعية الرؤوس) للتحكم بشكل هيئتك وأنت تقف.

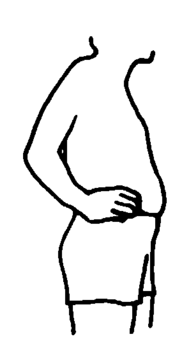


لا تقف وركبتاك «مقفلتان». تميّل هذه الوضعية الوركين إلى الأمام وتسلط ضغط الوقوف مباشرة على أسفل الظهر. هذه الوضعية وضعية ضعف. دع العضلات الرباعية الرؤوس تسند الجسم في وضعية قوة. يكون جسمك أكثر استقامة عبر الوركين وأسفل الظهر مـع الركبتين مطوتين قليلاً.



النوم على سطح جيد صلب يساعد في العناية بالظهر. نم على أحد جنبيك إذا أمكن، إذاً إن النوم على بطنك يمكن أن يتسبب بانشداد في أسفل الظهر. إذا كنت تنام على ظهرك، فإن وضـع وسادة تحت ركبتيك يبقي أسفل ظهرك مسطحاً ويخفف التوتر.

عندما تكون على علم أن هيئتك غير جيدة، عدّل نفسك آلياً إلى وضعية أكثر استقامة ملؤها الطاقة والحيوية. تنمى الهيئة الجيدة عبر الإدراك الدائم لوضعية الجلوس والوقوف والمشي والنوم.



معظم الظهور المشدودة وتلك المسماة بالسيئة تنتج عادة عن الوزن الزائد حول الوسط. ومن دون دعم العضلات البطنية القوية فإن هذا الوزن الزائد سوف يتسبب تدريجياً بميل النطقة المحيطة بالحوض إلى الأمام مما يولد ألماً وانشداداً في أسفل الظهر. فيما يلي روتين مقترح لتحسين الحالات غير الاعتيادية.

1 ـ اعمل على تنمية عضلاتك البطنية بتنفيذ تمارين هذه العضلات بانتظام (لف البطن، لف البطن في وضعية الكوع والركبة، التمرين التناوبي للف البطن في وضعية الكوع والركبة، الصفحتين 153 و 154). تمرن ضمن حدود استطاعتك. يتطلب الأمر الوقت والانتظام. ولكن إذا لم تتوصل لأي شيء فقد يسوء الأمر أكثر.

2 ـ اعمل على تنمية عضلات الصدر والذراعين بتنفيذ تمارين «البوش أب» للركبة (الصفحة 100). تعزل هذه التمارين العضلات الموجودة في أعلى الجسم من دون إجهاد أسفل الظهر. إبدأ روتين سهل من ثلاثة مجموعات: 10 ـ 8 ـ 6 أو أي روتين آخر ـ ما عليك إلا أن تبدأ.

3 ـ قم بتمديد العضلات الموجودة في مقدم كل ورك كما مبين في الصفحة 48، وقم كذلك بتمديد عضلات أسفل الظهر (الصفحات 24 ـ 30 و 62 ـ 67). بتمديد منطقة العضلات البطنية وبتمديد منطقة الوركين ومنطقة الظهر يمكنك تقويم الميل الحوضي تدريجياً، إذاً إن هذا الميل هو في أغلب الحالات يكون السبب الرئيسي لمشاكل الظهر.

4 ـ إجعل حجم معدتك يقل تدريجياً عبر تجنب الأكل أكثر من اللازم، إذاً إن الشخص ذات الوزن الزائد يحتاج إلى كمية طعام أكبر لتعبئة معدة ممدودة أكثر من العادة من تلك التي يحتاجها رياضي ذات لياقة بدنية عالية يتمرن بانتظام.

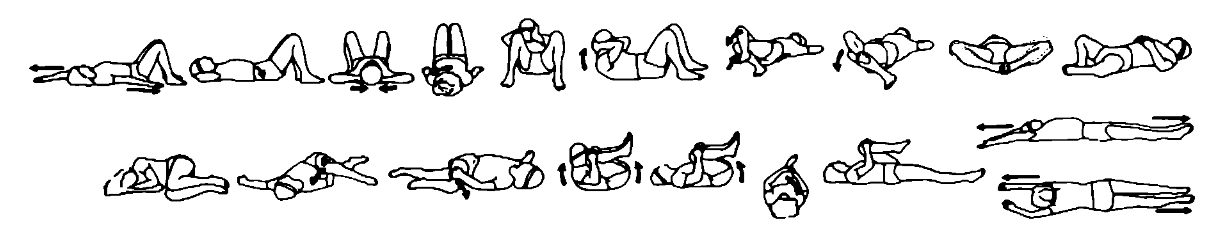
5 ـ تعلم كيف تمشي قبل أن تركض ركضاً خفيفاً، واركض ركضاً خفيفاً قبل الركض العادي. فإذا مشيت ميل واحد كل يوم (دفعة واحدة) من دون زيادة الوحدات الحرارية الداخلة إلى جسمك فإنك ستتخلص من 10 أرطال من وزنك خلال سنة واحدة.

وصفات لتمديد العضلات والتمارين

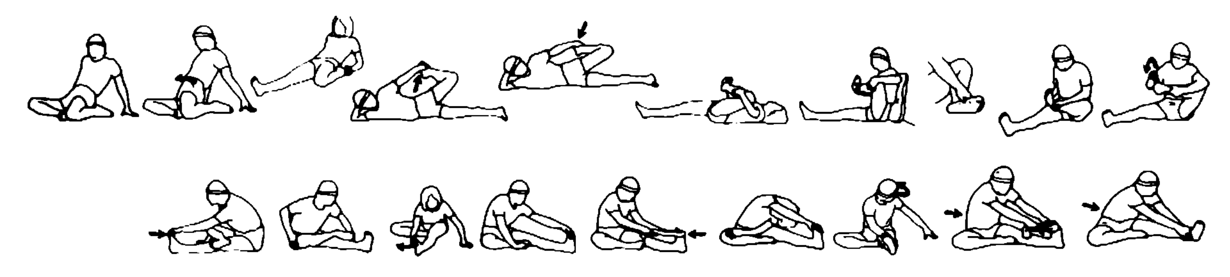
فيما يلي ملخص لتمديدات العضلات والتمارين الواردة في هذا الكتاب التي يمكن استعمالها من قبل اختصاصي بالعناية بالصحة عند إعطاء وصفات إفرادية لبرامج لياقة وإعادة تأهيل. ضع دائرة حول التمديدات والتمارين المناسبة للشخص المعين.

التمديدات

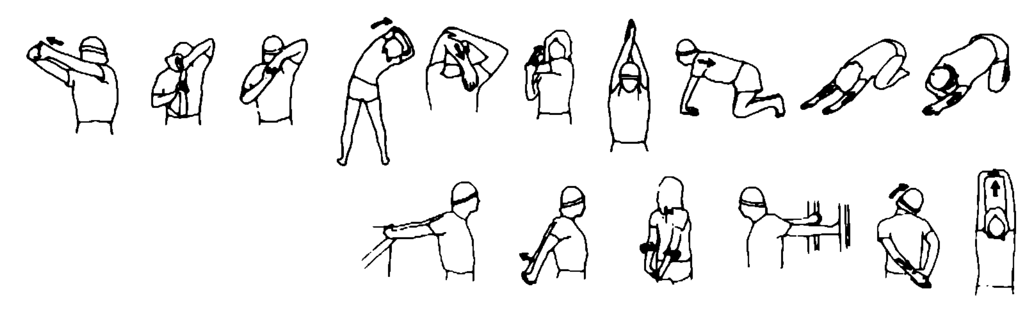
تمديدات استرخاء للظهر ــ الصفحات 24 ــ 30



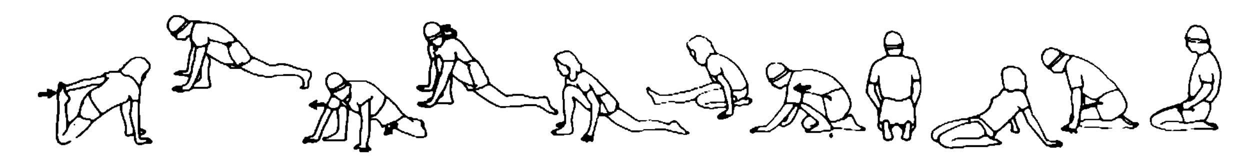
تمديدات الساقين والقدمين والكواحل ــ الصفحات 31 ــ 39

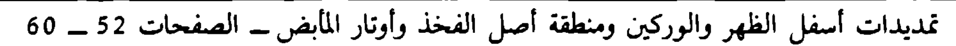


تمديدات الظهر والكتفين والذراعين ــ الصفحات 40 ــ 45

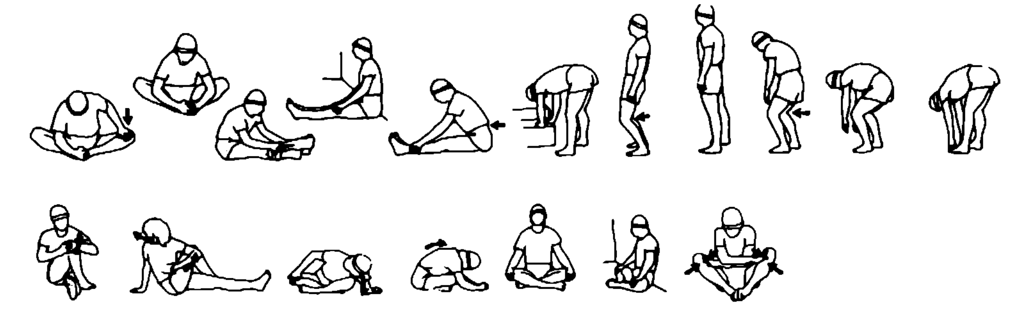


سلسلة تمديدات للساقين ــ الصفحات 46 ــ 51

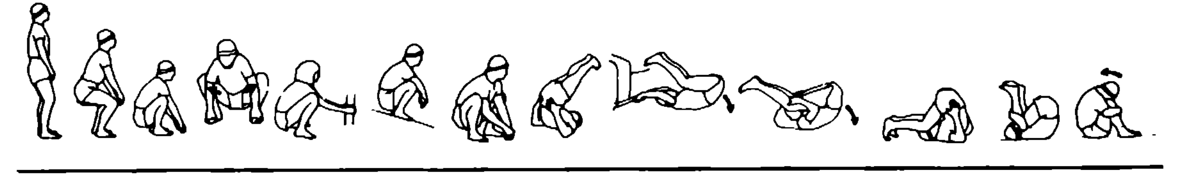




تمديدات أسفل الظهر والوركين ومنطقة أصل الفخذ وأوتار المأبض ــ الصفحات 52 ــ 60



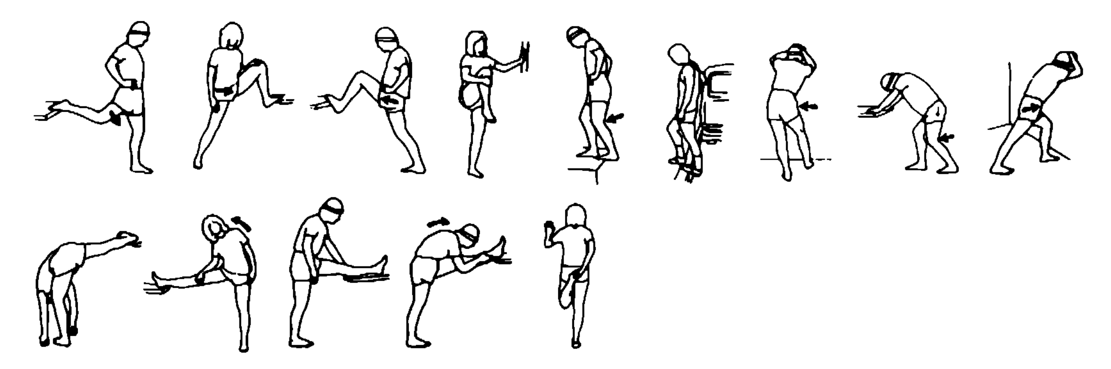
تمديدات الظهر ــ الصفحات 62 ــ 67



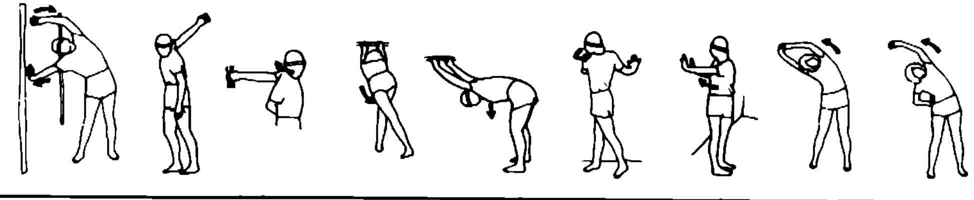
رفع القدمين ــ الصفحات 68 ــ 70



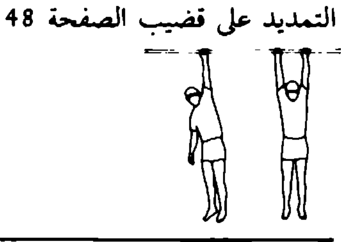
تمديدات الوقوف للساقين والوركين ــ الصفحات 71 ــ 77



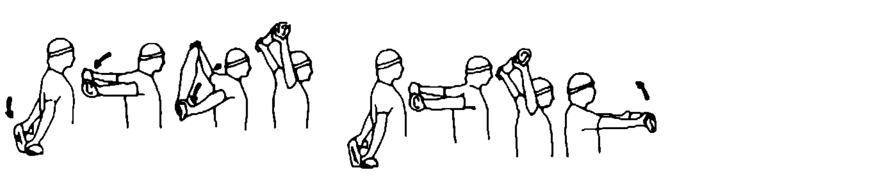
تمديدات الوقوف لأعلى الجسم ــ الصفحات 78 ــ 83



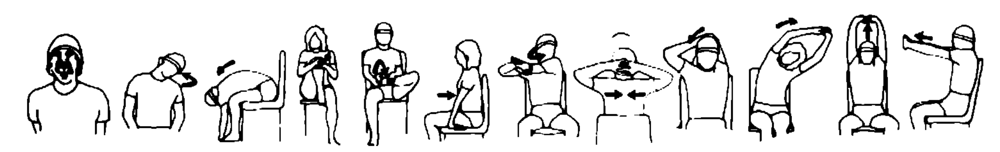
التمديد على قضيب الصفحة 48



التمديد باستخدام منشفة لأعلى الجسم ــ الصفحتان 85 ــ 86



تمديدات الجلوس ــ الصفحات 87 ــ 90



تمديدات الساق وأصل الفخذ والقدمان
مرفوعتان ــ الصفحتان 91 ــ 92



تمديد أصل الفخذ والوركين والقدمان مبعدتان عن بعضهما ــ الصفحات 93 ــ 96

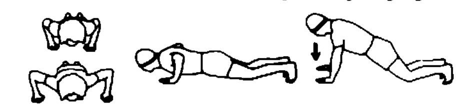


تمارين تنمية القوة

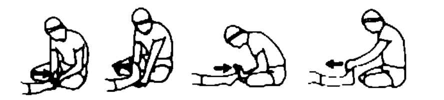
العضلات البطنية ــ الصفحات 152 ــ 154



الذراعين والصدر ــ الصفحتان 155 ــ 156



الكواحل وأصابع القدم وأسفل الساقين ــ الصفحات 156 ــ 159

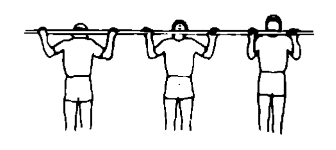


الأصابع واليدين
والمعصمين وباطن
الذراعين ــ الصفحة 160

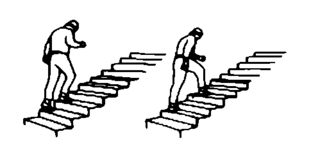
النزول بين قضيبين
الصفحة 161

الهبوط من كرسي
الصفحة 161

وضع الذقن ــ الصفحات 162 ــ 164



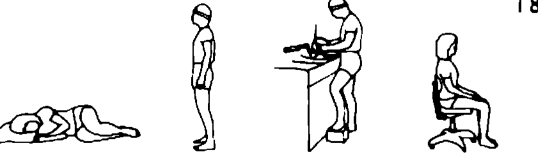
الدرج، خطوات الصعود الصفحات164



تمارين «الأيروبيك» المشي، الركض ــ ركوب الدراجات والسباحة وغيرها ــ الصفحات 167 ــ 178

الأكل الخفيف المغذي الصفحات 179 ــ 181

العناية بالظهر الصفحات 182 ــ 185



من منشورات



الدار العربية للعلوم

السلسلة الرياضية

سلسلة رياضية متخصصة تتناول مختلف الألعاب الرياضية بأسلوب علمي وشيق، تضم أسلوب اللعب والطرق والأحكام والقوانين مع رسوم وصور توضيحية، سلسلة لا غنى عنها لكل رياضي ومدرب ولاعب وإداري.

- اللياقة البدنية
- القفز في الماء
- كرة المضرب
- كرة الطاولة
- الكاراتيه
- الرمي بالمسدس
- كرة القدم
- كرة الطائرة
- كرة السلة
- السباحة
- ركوب الخيل
- الشطرنج
- السكواش
- الجمباز
- سباق الدراجات
- الجودو

ISBN 2-84409-750-2
9782844097507